VOL 7 - ISSUE 72 JULY 2015

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU

Regd. No. SC-1333
Rs. 150

عید مبارک

سجائیں عیدٹرالی مصالحہ کے شیفس کے ساتھ

عیدالفطر میں دنیا بھر میں کھانے کی روایات سے متعلق دلچسپ مضمون

عید کے موقع پر منفرد نظر آنے کے لئے رہنما تحریر

MASALA
TV FOOD MAG

HUM مصالحہ
Volume 7 - Issue 72 July 2015

Content

EDITORIAL

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

عیدالفطر کی آمد آمد ہے۔ عیدالفطر نام ہے خوشیوں کے مجموعے کا' ان خوشیوں کے اظہار کا بہترین طریقہ صدقہ وخیرات ہے' جسے صدقہ فطر کہا جاتا ہے۔ عید کے موقع پر اس صدقے کی ادائیگی کا مقصد دلوں میں قربت بڑھانا اور لوگوں میں اجتماعیت پیدا کرنا ہے۔ عید کا تہوار اسلامی معاشرے میں انسانی حقوق کی تجدید کراتا ہے تاکہ ہر گھر عید کی خوشی میں شامل ہو سکے اور یہ نعمت ہر خاندان کو عام ہو۔

معاشی طور پر مستحکم خاندان عید کے تہوار کی خوشیوں کو بھرپور طریقے سے مناتے ہیں۔ ایسے گھرانوں میں شاپنگ کے سلسلے رمضان کی آمد کے ساتھ شروع ہو جاتے ہیں۔ گھر کے ہر فرد کے لئے کئی' کئی جوڑے کپڑے' میچنگ جوتے' پرس اور زیورات کی خریداری معمول کی بات ہے۔ عید کی تیاریوں میں مشغول یہ خاندان دل کھول کر خرچ کرتے ہیں تاہم فی زمانہ عید کی آمد متوسط اور نچلے طبقے کے لئے پریشانی کا باعث بن کر رہ گئی ہے۔ اپنے بچوں کے لئے عید کی خوشیاں خریدنا ان طبقوں کے والدین کے لئے مشکل ترین امر ہو چلا ہے۔ عید کے حوالے سے جاری کئے جانے والے ٹی وی اور اخبارات کے اشتہارات' ہم جماعتوں کی شاپنگ اور بازاروں کی رونق لوگوں کو اپنی جانب کھینچتی ہے لیکن معاشی عدم استحکام اور اس کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل اُن کی راہیں روکتے ہیں۔

ایسے میں اگر صاحب استطاعت گھرانے اپنے قرب وجوار میں رہنے والوں' پڑوسیوں اور رشتہ داروں کی ضروریات کا خیال رکھیں تو انہیں بھی عید کی سچی خوشیاں میسر آ سکتی ہیں۔ اگر اپنے بجٹ میں تھوڑی سی کمی کر کے معاشی مسائل میں مبتلا کسی ایسے گھرانے کی مدد کر دی جائے جن کے لئے یہ خوشیاں خریدنا ممکن نہیں' تو یقیناً آپ کی عید کی خوشیاں دو چند ہو جائیں گی۔

عید اور اس کی خوشیاں آپ سب کو مبارک ہوں۔

شہناز رمزی

سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
... فخر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
... سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' ... حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv فون 03333222353
... رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
... 10/11 ... 74000 ... 111-486-111 ... فیکس 92-21-32628840
http://www.masala.tv ... shanaz.ramzi@hum.tv

عیدالفطر، خوشی دنیا بھر کی

عیدالفطر کی روایت سے جڑا ہوا ہر علاقے کا اپنی کوئی نہ کوئی خاص پکوان بھی ضرور ہوتا ہے

شازیہ انوار

عیدالفطر کی خوشیاں میٹھے کے بغیر ادھوری سمجھی جاتی ہیں' یہاں تک کہ اس عید کو میٹھی عید بھی کہا جاتا ہے۔ اس موقع پر گھر آنے والوں کی تواضع کے لئے سویاں' شیر خورمہ' مٹھائیوں' کسٹرڈ' لب شیریں اور کیک سمیت دیگر اشیاء کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

عیدالفطر کی روایت سے جڑا ہوا ہر علاقے کا اپنی کوئی نہ کوئی خاص پکوان بھی ضرور ہوتا ہے' جیسے ہمارے شہری علاقوں میں مہمانوں کو کئی قسم کی سویاں' شیر خرمہ' کسٹرڈ' مٹھائیاں' شامی کباب' کچوریاں' سیخ کباب اور دیگر چیزیں پیش کی جاتی ہیں۔ اسی طرح سے پوری دنیا میں عید کی خوشیاں دوبالا کرنے کے لئے مختلف طرح کے مخصوص پکوان تیار کئے جاتے ہیں' جیسے کہ انڈونیشیا میں روایتی طور پر مونگ پھلی سے تیار کردہ میٹھا بہت مرغوب ہے۔ اسے آپ اپنے ہاں کا اخروٹی حلوہ سمجھ سکتے ہیں۔

کشمیری خواتین عید کا رنگ دوبالا کرنے کے لئے دودھ میں پسے ہوئے چاول اور چینی ڈال کر فرنی بناتی ہیں۔ اس کے علاوہ سویاں اور حلوے بھی اس دن کی خاص ڈش سمجھے جاتے ہیں جنہیں کشمیری عورتیں اپنے گھر والوں اور مہمانوں کو بڑے شوق سے کھلاتی ہیں۔

عراق میں کھجور کا حلوہ بہت زیادہ پسند کیا جاتا ہے' وہاں زیادہ تر گھرانوں میں نماز عید سے قبل ناشتے میں کریم اور شہد سے روٹی تناول کی جاتی ہے۔ دوپہر کے کھانے کے لئے بھیڑ کے گوشت کے پکوان بنائے جاتے ہیں۔ عراقی میٹھے کے طور پر گھروں میں ہی چھوٹے چھوٹے کیک تیار کرتے ہیں۔

عیدالفطر کے دن مصر میں مہمانوں کی مدارت خشک دودھ' میوہ جات اور گندم کے آٹے سے بنی روایتی مٹھائیوں "کنافہ" اور "قطائف" سے کی جاتی ہے۔ مصری خواتین ناریل سے ایک خاص قسم کے بسکٹس خاک (khak) بناتی ہیں جس کے اوپر چینی چھڑکی جاتی ہے۔ مصری جب کسی سے عید ملنے کے لئے جاتے ہیں تو بطور خاص یہ بسکٹس لے کر جاتے ہیں۔

عید کے موقع پر بنگلا دیش کے دسترخوان تلی ہوئی مچھلی کے سالن' چاول اور مٹھائیوں سے سجائے جاتے ہیں۔ بحرین میں عید کا تہوار کئی دنوں تک منایا جاتا ہے۔ اس موقع پر نہ صرف گھروں میں ایک دوسرے کا منہ میٹھا کرایا جاتا ہے' بلکہ ہمسایوں میں بھی مٹھائی بانٹی جاتی ہے۔ وہاں زیادہ تر گھروں میں دوپہر کے کھانے کے لئے چاول پکتے ہیں' جس میں گوشت کے علاوہ دالیں بھی شامل کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ وہاں روایتی "گوشت کا حلوہ" بھی پکایا جاتا ہے۔

سعودی عرب میں عید کے موقع پر روایتی پکوان "ہریس" بنایا جاتا ہے۔ گندم اور گوشت سے تیار کردہ یہ پکوان حلیم سے ملتا جلتا ہے۔ اس کے علاوہ عید والے دن خاص طور پر میمنے کے گوشت کی بریانی "الکبسہ" بہت ذوق و شوق سے کھائی جاتی ہے۔ سعودی عرب میں روایتی مٹھائیوں سے بھی مہمانوں کی تواضع کی جاتی ہے۔ عرب ممالک میں خواتین مہمانوں کے لئے قہوہ ضرور بنواتی ہیں' لہٰذا اس تہوار پر بھی اس مشروب کا بطور خاص اہتمام ہوتا ہے۔

برونائی کی خواتین عید کے دن ایک روایتی مٹھائی "بقلاوہ" تیار کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ وہاں ہر دوسرے گھر میں تہہ در تہہ میووں' کھجوروں اور موسمی پھلوں کی باریک پھانکوں کی مدد سے بنایا گیا خاص قسم کا کیک ضرور کھایا جاتا ہے۔

برما کے مسلمان تین کے بجائے صرف ایک ہی دن عید مناتے ہیں۔ وہاں کی مسلم خواتین عید کے لئے خاص طور پر سویاں پکاتی ہیں' جس کو میووں اور دودھ کے ہمراہ پیش کیا جاتا ہے۔

صومالیہ میں خاتون خانہ عید کی مناسبت سے مزے دار تلے ہوئے بسکٹس تیار کرتی ہیں۔ صومالی عیدالفطر پر اسے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ دوپہر میں چاول' سبزیوں اور گوشت کا ایک روایتی کھانا پکایا جاتا ہے جسے انجیرا نامی پتلی روٹی سے کھایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مہمانوں کے لئے دالیں بھی پکائی جاتی ہیں۔ مہمان عید پر حلوے اور کسٹرڈ بھی شوق سے تناول کرتے ہیں۔ بھارت اور چلی میں مسلمان عورتیں عید کے دن دوسرے پکوانوں کے ساتھ مہمانوں کی خاطر مدارات کے لئے سویاں ضرور پکاتی ہیں۔

ملائیشیا میں عید پر وہاں کی قدیم روایات کی آئینہ دار مٹھائی "کوئی موئی" پیش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ناریل کے پتوں پر چاول پکائے جاتے ہیں۔ ملائیشیا عید کے موقع پر "اوپن ہاؤس" کے نام سے ایک رسم نبھاتے ہیں جس کے تحت ہر اس شخص کی خوب آؤ بھگت کی جاتی ہے جو عید کے موقع پر ان کے دروازے پر آ جاتا ہے۔

عید پر نظر آئیں، تروتازہ اور حسین

تھوڑا سا وقت نکالیں اور گھر میں موجود اشیاء سے ہی اپنے حسن میں نکھار اور اضافہ کریں

آرہی ہے عید اور دل چاہتا ہے کہ اس موقع پر سب سے منفرد، خوبصورت اور تروتازہ نظر آئیں۔ اس خواہش کی تکمیل زیادہ مشکل نہیں ہے، بس تھوڑا سا وقت نکالیں اور گھر میں موجود اشیاء سے ہی اپنے حسن میں نکھار اور اضافہ کریں۔

چہرے کو نکھارنے کے لئے جو اور گیہوں کا آٹا دودھ میں ملا لیں۔ اسے چہرے پر اُبٹن کی طرح ملیں، پھر ایک گھنٹے کے بعد منہ دھولیں۔ نہانے کے پانی میں لیموں کا رس اور نمک ملا کر غسل کرنے سے بھی جلد کا رنگ نکھرنا شروع ہو جاتا ہے۔

اگر گردن کا رنگ نسبتاً سیاہ ہے تو دودھ میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملائیں، اسے روئی کی مدد سے گردن پر لگالیں۔ خشک ہو جائے تو ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ چند روز کے استعمال سے تبدیلی محسوس ہونے لگے گی۔

اگر چہرے پر کھردرا پن آرہا ہو تو گلیسرین میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر رکھ دیں۔ ہر روز صبح منہ دھونے کے بعد ہلکے ہاتھوں سے پورے چہرے کی مالش کریں۔ اس سے جلد نرم اور رنگ صاف ہوتا ہے۔

چہرے پر چمک لانے کے لئے 2 کھانے کے چمچے دودھ، ایک کھانے کا چمچہ چینی اور ایک کھانے کا چمچہ نمک ملا کر رات سوتے وقت چہرے پر خوب اچھی طرح مالش کریں۔ صبح اُٹھ کر ٹھنڈے پانی سے چہرے کو اچھی طرح سے دھولیں۔

اگر چہرے پر دانوں کے نشان ہوں تو زیتون کے تیل میں کریم ملا کر چہرے پر ان جگہوں پر لگائیں جہاں دانوں کے نشانات رہ گئے ہوں۔ تھوڑے ہی دنوں میں چہرہ صاف و شفاف ہو جائے گا۔

اگر چہرے پر جھائیاں ہو گئی ہوں تو ایک چائے کا چمچہ لیموں کے رس میں ایک چائے کا چمچہ شہد ملا کر چہرے پر لگائیں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ ہفتے میں 2 مرتبہ اس ماسک کے استعمال سے جھائیاں دُور ہو جائیں گی۔

اگر ایڑیاں پھٹ رہی ہوں تو ایک لیموں کا چھلکا پیس کر اس میں ایک چائے کا چمچہ گلیسرین اور ایک چائے کا چمچہ عرق گلاب ملا لیں۔ رات میں سونے سے پہلے پھٹی ہوئی ایڑیوں پر لگائیں صبح پیر دھولیں، چند دنوں میں پھٹی ایڑیاں ٹھیک ہو جائیں گی۔

رُوکھے بالوں میں چمک پیدا کرنے کے لئے سر دھونے کے بعد پانی میں ایک لیموں کا رس ملا کر اس سے سر دھولیں۔

ناخنوں کو چمک دار بنانے کے لئے لیموں کے چھلکے سے، جس میں نمی موجود ہو، ناخن کی مالش کریں۔ اس سے ناخن صاف اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

آنکھوں کے حلقے دُور کرنے کے لئے حلقوں پر آلو رگڑیں یا اُن کا رس لگائیں۔ روزانہ صبح ایک ماہ تک ایک عدد سیب کھائیں اور تھوڑی دیر کے بعد ایک گلاس دودھ پی لیں۔ ■

عیدالفطر نام ہے خوشیوں اور مسرتوں کا۔ جس میں اپنے پیاروں سے ملنے اور اُن کی خاطر تواضع کرنے کا الگ مزہ ہے۔ عید کے موقع پر خاص پکوانوں سے سجایا جاتا ہے' ہر ایک کی خواہش ہوتی ہے کہ اُس کی عید ٹرالی دوسروں سے منفرد اور مزیدار ہو۔ آج ہم اپنے قارئین کی خدمت میں عید کے موقع پر تیار کی جانے والی کچھ روایتی اور کچھ نئے پکوان کی تراکیب پیش کر رہے ہیں' اُمید ہے کہ یہ کاوش آپ کی عید ٹرالی کی شان بن جائے گی۔

Reshmi Biryani

Ingredients:

Chicken pieces	12
Rice (boiled)	2 ½ cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Green chillies (chopped)	8
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Fresh cream	600 grams
Onions (finely cut)	3
Mint (chopped)	1 bunch
Milk (fresh)	1 cup
Orange food colour	1 pinch
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	1 cup

Method:

- Cook chicken with ginger/garlic, mint, green chillies, yogurt and salt in a pot till dry.
- Add pepper and lemon juice; remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry onions; remove.
- Pour the hot oil on chicken; add cream after a few minutes.
- Layer ½ rice in the pot; spread a layer of chicken on it; arrange ½ onions on it; spread remaining rice on top.
- Dissolve food colour in milk; pour on rice; sprinkle remaining onions on top; keep on dum.

ریشمی بریانی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	12 ٹکڑے
چاول (اُبلے ہوئے)	2½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	8 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	600 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
تازہ دودھ	ایک پیالی
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں مرغی، لہسن ادرک، پودینہ، ہری مرچیں، دہی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں کالی مرچ اور لیموں کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، اس میں پیاز تل کر نکال لیں۔ گرم تیل مرغی کے اُوپر ڈال دیں، تھوڑی دیر کے بعد کریم ملا لیں۔ دیگچی میں ½ چاول بچھائیں، اس پر مرغی کی تہہ لگائیں، اس پر ½ پیاز ڈال کر باقی چاول ڈال دیں۔ دودھ میں زردے کا رنگ ملا کر اس پر ڈالیں اور باقی پیاز ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔

Dum Kebabs

Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Yogurt	1 cup
Green chillies (finely cut)	4
Lemon juice	4 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Poppy seeds (ground)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Salt	to taste
Clarified butter	1 tbsp
Oil	½ cup
Mint, Onions (rings)	for garnishing

Method:

- Pound beef thoroughly with a mallet.
- Marinate beef with yogurt, green chillies, lemon juice, papaya, poppy seeds, red chillies, pepper, ginger/garlic and salt; set aside for 3 hours.
- Cook beef in oil in a pot on low flame till dry.
- Spread beef in a large tray; spread clarified butter on it; smoke with hot coal.
- Garnish kebabs with mint and onion rings; serve.

دَم کے کباب

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں	ایک کلو
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4عدد
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
پودینہ' پیاز (لچھے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

بوٹیوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے اچھی طرح سے کچل لیں۔ اُن پر دہی' ہری مرچیں' لیموں کا رس' پپیتا' خشخاش' لال مرچ' کالی مرچ' لہسن ادرک اور نمک لگا کر 3 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل اور بوٹیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ ایک بڑے تسلے میں بوٹیوں کو پھیلائیں' اس پر گھی پھیلائیں' اسے کوئلے کا دھواں دیں۔ مزیدار کباب پودینے اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Bombay Cake

Sponge Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Whole dried milk	250 grams
Icing sugar	2 cups
Condensed milk	1 cup
Milk (fresh)	1 cup
Baking powder	1 tbsp
Baking soda	1 tbsp
Screwpine	few drops
Butter (unsalted)	2 cups + for brushing

Topping Ingredients:

Sugar	½ cup
Water	½ cup
Cashew nuts	½ cup
Almonds	½ cup
Pistachios	½ cup
Screwpine	few drops

Method:

- Beat sugar and butter in a bowl with an electric beater.
- Add whole dried milk, condensed milk, baking powder, baking soda and screwpine; beat for few more minutes.
- Add flour and milk; stir with a spoon.
- Brush butter on cake mould and pour batter in it; bake it in a pre-heated oven at 180° C for 35 minutes; remove.
- Allow to cool; remove from mould.
- Mix sugar and water in a saucepan; cook till slightly thick and sticky; add cashews, almonds, pistachios and screwpine; spread on top of cake.

بمبئی کیک

اسفنج کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
کھویا	250 گرام
باریک پسی ہوئی چینی	2 پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
تازہ دودھ	ایک پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
بیکنگ سوڈا	ایک کھانے کا چمچہ
کیوڑہ	چند قطرے
مکھن (بغیر نمک)	2 پیالی + چکنا کرنے کے لئے

ٹاپنگ کے اجزاء:

چینی	½ پیالی
پانی	½ پیالی
کاجو	½ پیالی
بادام	½ پیالی
پستے	½ پیالی
کیوڑہ	چند قطرے

ترکیب:

پیالے میں چینی اور مکھن کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ اس میں کھویا، کنڈینسڈ ملک، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور کیوڑہ ڈال کر چند منٹ تک مزید ملائیں، پھر میدہ اور دودھ ڈالیں اور چمچے کی مدد سے ملالیں۔ کیک کے سانچے کو مکھن سے چکنا کریں اور آمیزے کو اس میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 35 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو اسفنج کو سانچے سے نکال لیں۔ ساس پین میں چینی اور پانی ڈال کر ایک تار بننے تک پکائیں، اس میں کاجو، بادام، پستے اور کیوڑہ ملا کر کیک کے اُوپر پھیلا دیں۔

Vermicelli

Ingredients:

Vermicelli (crumbled)	300 grams
Cinnamon	3 sticks
Cloves	5
Green cardamoms	5
Screwpine	few drops
Raisins	1 cup
Sugar	½ kg
Water	1 ½ cups
Clarified butter	1 cup
Fresh cream, Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry cinnamon, cloves and cardamoms till they pop.
- Add vermicelli; fry till aroma arises.
- Add water and raisins; fry while stirring with a spoon till water dries and clarified butter separates.
- Cook sugar, screwpine and little water in a saucepan till slightly thick and sticky; add to vermicelli; dish out.
- Garnish with cream and almonds; serve.

چاشنی سویّاں

اجزاء:

سویاں (چورہ کی ہوئی)	300 گرام
دارچینی	3 ڈنڈیاں
لونگیں	5 عدد
چھوٹی الائچیاں	5 عدد
کیوڑہ	چند قطرے
کشمش	ایک پیالی
چینی	½ کلو
پانی	1½ پیالی
گھی	ایک پیالی
تازہ کریم، بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کرکے دارچینی، لونگیں اور الائچیاں کڑکڑا لیں۔ اس میں سویاں ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں پانی اور کشمش ڈال کر چمچہ چلاتے ہوئے پانی خشک ہونے اور گھی علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ ساس پین میں چینی، کیوڑہ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر ایک تار کا شیرہ بنالیں۔ اسے سویوں میں ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سویاں کریم اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔

Vermicelli Kheer

Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Tapioca (soaked)	2 tbsp
Vermicelli (crumbled)	½ cup
Sugar	½ cup
Milk powder	½ cup
Screwpine	1 tsp
Desiccated coconut	2 tbsp
Almonds, Pistachios (finely cut)	for garnishing

Method:

- Bring milk to boil.
- Add milk powder, sugar and tapioca; cook for 10 minutes.
- Add vermicelli; cook till thick; add coconut and screwpine; remove in a bowl.
- Garnish with almonds and pistachios; serve.

سویوں کی کھیر

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک لیٹر
ساگودانہ (بھیگا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
سویاں (چورہ کی ہوئی)	½ پیالی
چینی	½ پیالی
سوکھا ہوا دودھ	½ پیالی
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا ناریل	2 کھانے کے چمچے
بادام' پستے (باریک کٹے ہوئے) سجانے کے لئے	

ترکیب:

دودھ کو اُبال لیں۔ اس میں سوکھا ہوا دودھ' چینی اور ساگودانہ ملا کر 10 منٹ پکائیں۔ اس میں سویاں ڈالیں اور گاڑھا ہونے تک پکائیں' پھر ناریل اور کیوڑہ ملا کر پیالے میں نکال لیں۔ مزیدار کھیر بادام اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔

Red Velvet Inside Cheese Cake

Ingredients:

Eggs	6
Castor sugar	1 cup
Strawberry essence	1 tsp
Red food colour (dissolved in water)	1 tbsp
Refined flour (sieved)	1 cup
Brown biscuits (crumbled)	2 cups
Keenu juice	½ cup
Butter (melted)	250 grams
Salt	1 pinch
Oil	¼ cup

Filling Ingredients:

Cream cheese, Cottage cheese	300 grams each
Strawberry jelly crystals	300 grams
Castor sugar	½ cup
Strawberry essence	½ tsp
Gelatin (dissolved in water)	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Cream	for garnishing

Method:

- Beats eggs with an electric beater till they double in volume; gradually add sugar.
- Add food colour, essence and oil; add flour and mix with a spoon.
- Pour batter in a square mould; bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes; remove from oven.
- Allow to cool; cut sponge into pieces; crumble any leftover sponge; add biscuits, keenu juice, butter and salt in it; set in a spring-foam pan.
- Beat cottage cheese and castor sugar in cream cheese with an electric beater; add essence, gelatin and lemon juice.
- Pour ½ cream in the pan; arrange sponge pieces in the centre; pour remaining cream on top; refrigerate.
- Dissolve jelly crystals in a cup of boiling hot water; allow to cool; spread on top of cake; refrigerate.
- Garnish with cream; serve.

ریڈ ویلویٹ اِن سائیڈ چیز کیک

اجزاء:

انڈے	6 عدد
کاسٹر چینی	ایک پیالی
اسٹرابیری ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
کھانے کا لال رنگ (گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
براؤن بسکٹس (چورہ کئے ہوئے)	2 پیالی
کینو کا جوس	½ پیالی
مکھن (پگھلا ہوا)	250 گرام
نمک	ایک چٹکی
تیل	¼ پیالی

بھرنے کے اجزاء:

کریم پنیر، پنیر	
اسٹرابیری جیلی کرسٹلز	300، 300 گرام
کاسٹر چینی	½ پیالی
اسٹرابیری ایسنس	½ چائے کا چمچہ
جیلیٹن (گھلی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
کریم	سجانے کے لئے

ترکیب:

الیکٹرک بیٹر سے انڈوں کو دگنا ہونے تک پھینٹیں، پھر تھوڑی تھوڑی کر کے چینی ملائیں۔ اس میں کھانے کا رنگ، ایسنس اور تیل ملائیں، پھر میدہ چمچے سے ملا لیں۔ اسے چوکور سانچے میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکائیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو سانچے سے اسفنج کے ٹکڑے کاٹ لیں، بچے ہوئے آمیزے کو چورہ کر لیں، اس میں بسکٹس، کینو کا جوس، مکھن اور نمک ملا کر اسپرنگ فوم پین میں سیٹ کریں۔ کریم پنیر میں پنیر اور کیسٹر چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کریں، پھر ایسنس، جیلیٹن اور لیموں کا رس ملا لیں۔ ½ کریم پین میں ڈالیں، اسفنج کے ٹکڑے درمیان میں لگائیں اور کریم کا باقی آمیزہ ڈال کر فرج میں رکھ دیں۔ جیلی کو ایک پیالی اُبلتے ہوئے پانی میں گھول لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کیک پر پھیلا کر دوبارہ فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار کیک کریم سے سجا کر پیش کریں۔

Cheese Jacket Potatoes

Ingredients:

Beef mince	300 grams
Potatoes (large, boiled)	8
Sour cream	½ cup
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Tomato salsa	½ cup
Tomato puree	½ cup
Onion (finely cut)	½ cup
Garlic (chopped)	2 cloves
Oregano	½ tsp
Basil leaves (chopped)	¼ tsp
Red chillies (crushed)	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Corn	½ cup
Oil	4 tbsp

Method:

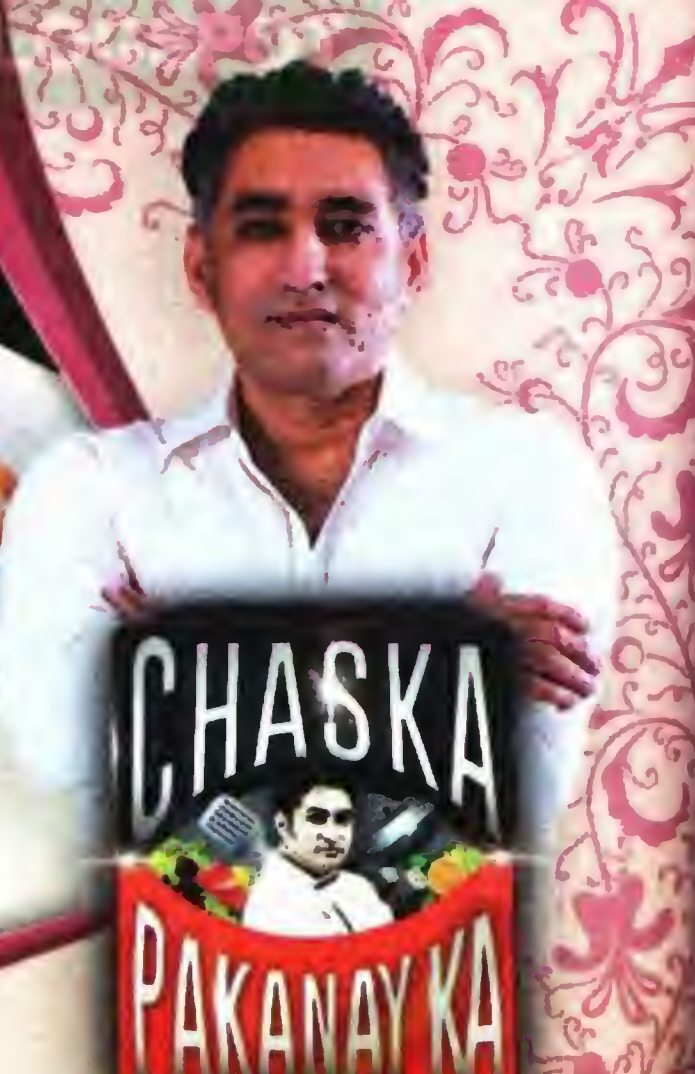
- Heat oil in a pot; fry garlic and onion; add mince, hot spices, red chillies, oregano and salt; fry.
- Add tomato puree, basil and corn; cook till dry.
- Cut potatoes from the centre lengthwise; scoop out the centre.
- Fill with mince, sour cream and tomato salsa.
- Sprinkle cheese on each potato; wrap in aluminium foil; bake in a pre-heated oven at 180°C for 15 minutes; remove.

پنیری جیکٹ آلو

اجزاء:

گائے کا قیمہ	300 گرام
بڑے آلو (اُبلے ہوئے)	8 عدد
سار کریم	½ پیالی
چیڈر پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
ٹماٹر کا سالسہ	½ پیالی
ٹماٹو پیوری	½ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 جوے
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
تلسی کے پتے (چوپ کیے ہوئے)	¼ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
بھٹے	½ پیالی
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پتیلی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن تلیں، پھر قیمہ، گرم مصالحہ، لال مرچ، اوریگانو اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں ٹماٹو پیوری، تلسی اور بھٹے ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ آلوؤں کو لمبائی میں ڈھکن کی طرح کاٹ کر درمیان سے آلو نکال لیں، پھر قیمہ، سار کریم اور ٹماٹر کا سالسہ ڈال دیں۔ آلوؤں کے اُوپر پنیر ڈالیں، ہر آلو کو المونیم فوائل میں لپیٹیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

Sesame Seed And Ginger Chicken

Chicken Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Fish sauce, White vinegar	1 tbsp each
Black pepper (crushed), Salt	¼ tsp each
Sesame oil	½ tsp
Sesame seeds, Spring onions	for garnishing
Oil	for frying

Batter Ingredients:

Refined flour	½ cup
Cornflour	3 tbsp
Egg	1
Baking powder	1 tbsp
Salt	¼ tsp

Sauce Ingredients:

Chicken stock	¼ cup
Ginger (chopped)	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Tomato ketchup, Sugar	2 tbsp each
Jam	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste

Method:

- Mix chicken ingredients in a bowl; set aside. In a separate bowl, mix batter ingredients with water.
- Coat chicken pieces one by one with the batter.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Cook sauce ingredients in the wok till thick; add chicken; remove in a dish.
- Garnish with spring onions and sesame seeds; serve.

تِل اور ادرک والی مرغی

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
فش ساس، سفید سرکہ	ایک، ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	¼، ¼ چائے کا چمچہ
تِل کا تیل	½ چائے کا چمچہ
تِل، ہری پیاز	سجانے کے لئے
تیل	تلنے کے لیے

آمیزے کے اجزاء:

میدہ	½ پیالی
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
نمک	¼ چائے کا چمچہ

ساس کے اجزاء:

مرغی کی یخنی	¼ پیالی
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ، چینی	2، 2 کھانے کے چمچے
جام	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی کے اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ علیحدہ پیالے میں آمیزے کے اجزاء پانی کی مدد سے گھول لیں۔ مرغی کے ٹکڑے ایک، ایک کرکے میدے کے آمیزے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکائیں، پھر مرغی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار مرغی تِل اور ہری پیاز سے سجا دیں۔

Rabri Trifle

Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Mixed fruits	1 cup
Rabri	250 grams
Sugar	1 cup
Green jelly (set)	1 cup
Red jelly (set)	1 cup
Almonds (finely cut)	50 grams
Cake rusks	100 grams
Vanilla custard powder (made into paste with water)	1 tsp
Vanilla essence	1 tsp
Butter	1 tbsp

Method:

- Mix milk and sugar in a pot; cook for a few minutes.
- Add custard paste while stirring continuously.
- When milk thickens add essence and butter.
- Allow to cool; add fruits.
- Spread cake rusks in a bowl; layer with custard, rabri, both jellies and almonds; refrigerate.
- Serve chilled.

ربڑی ٹرائفل

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک لیٹر
ملے جلے پھل	ایک پیالی
ربڑی	250 گرام
چینی	ایک پیالی
ہری جیلی (جمی ہوئی)	ایک پیالی
لال جیلی (جمی ہوئی)	ایک پیالی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	50 گرام
کیک رسک	100 گرام
ونیلا کسٹرڈ پاوڈر (پانی میں گھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اور چینی ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کسٹرڈ شامل کریں۔ دودھ گاڑھا ہو جائے تو ایسنس اور مکھن ملا دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو پھل شامل کریں۔ پیالے میں کیک رسک پھیلائیں' اس پر کسٹرڈ' ربڑی' ہری اور لال جیلی اور بادام ڈال کر فرج میں رکھ دیں۔ خوب ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

Tarka

Reshmi Tikkay Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 kg
Yogurt	1 cup
Raw papaya paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Green chillies (blended)	2 tbsp
Black pepper powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	½ cup

Method:

- Marinate chicken with all ingredients; set aside for 1 hour.
- Pierce chicken pieces onto wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers from all sides. Kebabs could also be smoked with hot coal if desired.

ریشمی تکّے کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک کلو
دہی	ایک پیالی
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر تمام اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں' اس پر اسٹکس رکھیں اور اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں۔ چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں۔

Food Diaries

Chocolate Peanut Butter Mousse

Ingredients:

Cream	⅓ cup
Cream cheese	112 grams
Peanut butter (creamy)	⅔ cup
Milk (fresh)	2 tbsp
Icing sugar	½ cup
Vanilla essence	½ tsp

Ganache Ingredients:

Cream	3 tbsp
Chocolate (crushed)	56 grams

Method:

- Mix together cheese, peanut butter and milk with an electric beater.
- Add sugar and essence; beat for a few minutes; add cream; refrigerate.
- To make ganache, heat cream in a saucepan; remove from flame; add chocolate and set aside for 5 minutes; allow to cool; fill ganache in a piping bag.
- Squeeze out cream cheese batter into bowls through another piping bag.
- Garnish with ganache; serve chilled.

چاکلیٹ' مونگ پھلی اور مکھن والا موز

اجزاء:

کریم	⅓ پیالی
کریم پنیر	112 گرام
مونگ پھلی والا کریمی مکھن	⅔ پیالی
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچے
باریک پسی ہوئی چینی	½ پیالی
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچہ

گناش کے اجزاء:

کریم	3 کھانے کے چمچے
چاکلیٹ (کٹی ہوئی)	56 گرام

ترکیب:

کریم پنیر میں مونگ پھلی والا مکھن اور دودھ ملا کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں۔ اس میں چینی اور ایسنس ڈال کر مزید چند منٹ پھینٹیں اور کریم ملا کر فرج میں رکھ دیں۔ گناش بنانے کے لئے ساس پین میں کریم گرم کر کے چولہا بند کر دیں' اس میں چاکلیٹ ملا کر 5 منٹ کے لئے چھوڑ دیں' ٹھنڈا ہو جائے تو پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ کریم پنیر کے آمیزے کو علیحدہ پائپنگ بیگ میں بھر کر پیالیوں میں ڈالیں' انہیں گناش سے سجائیں اور خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

Chicken Stir Fry

Ingredients:

Chicken strips	½ kg
Onion (cubed)	1
Tomato (cubed)	1
Capsicum (cubed)	1
Onion (finely cut)	1
Garlic	12 cloves
Green chillies	5
Soya sauce	1½ tbsp
White vinegar	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Noodles (boiled)	to serve

Method:

- Grind garlic, onion and green chillies; coat chicken with it.
- Mix all ingredients except vegetables, noodles and oil with chicken; marinate for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken on high flame; add tomato, capsicum and onion; cook for a few minutes.
- Arrange noodles in a dish; place chicken on top; serve.

چکن اِسٹر فرائی

اجزاء:

مرغی کی بٹیاں	½ کلو
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن	12 جوے
ہری مرچیں	5 عدد
سویا ساس	1½ کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

لہسن، پیاز اور ہری مرچوں کو پیس لیں۔ یہ آمیزہ مرغی کی پٹیوں پر لگائیں، اس پر علاوہ سبزیاں، نوڈلز اور تیل باقی تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے مرغی تیز آنچ پر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر، شملہ مرچ اور پیاز ملا کر چند منٹ تک ... میں ڈش میں نوڈلز بچھائیں، اس پر مرغی ڈال کر پیش کریں۔

Szechuan Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	200 grams
Onion (cubed)	1
Tomato (cubed)	1
Capsicum (cubed)	1
Tomato ketchup	5 tbsp
Chilli sauce	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Sugar	2 tbsp
Egg	1
Cornflour	1 tbsp
Chicken stock	½ cup
Ginger/Garlic paste	2 tbsp
Salt	1 tbsp
Chilli oil	1 tbsp
Oil	2 tbsp + for frying

Method:

- Marinate chicken with egg, ½ ginger/garlic, cornflour and salt; set aside in a bowl for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Heat 2 tbsp oil in a wok; fry remaining ginger/garlic golden; add chicken and all remaining ingredients; dish out.

سیچوان مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	200 گرام
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوکور کٹا ہوا)	ایک عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹو کیچپ	5 کھانے کے چمچے
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
چینی	2 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
مرغی کی یخنی	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک کھانے کا چمچہ
مرچوں کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی کی بوٹیاں' انڈہ' ½ لہسن ادرک' کارن فلور اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے باقی لہسن ادرک سنہری کریں' اس میں مرغی سمیت باقی تمام اجزاء ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Rainbow Sandwiches

Ingredients:

Chicken breasts (boiled and shredded)	2
Bread	12 slices
Mayonnaise	2 cups
Tomato ketchup	½ cup
Garlic paste	2 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Barbecue sauce	2 tbsp
Chilli sauce	1 tbsp
Green and yellow food colour	1 pinch each
Salt	½ tsp
Lettuce leaves, tomato	for decoration

Method:

- Mix garlic, pepper, green food colour and salt in 1 cup mayonnaise.
- Mix yellow food colour in remaining mayonnaise.
- Mix barbecue sauce and chilli sauce with ketchup.
- Remove crusts from bread.
- Spread a layer of ketchup mix and some chicken on one slice; place another slice on top of it and spread a layer of some chicken and green mayonnaise on it; add another slice on top and spread a layer of chicken and yellow mayonnaise on it; cover with another slice.
- Repeat process to make 2 more rainbow sandwiches from remaining bread; cut stacks into triangles; dish out.
- Decorate the dish with lettuce and tomato; serve.

رینبو سینڈوچز

اجزاء:

مرغی کے سینے (اُبال کر ریشہ کرلیں)	2 عدد
ڈبل روٹی	12 سلائس
مایونیز	2 پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
باربی کیو ساس	2 کھانے کے چمچے
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کھانے کا ہرا اور پیلا رنگ	ایک ایک چٹکی
نمک	½ چائے کا چمچہ
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالی مایونیز میں لہسن، کالی مرچ، کھانے کا ہرا رنگ اور نمک ملالیں۔ دوسری پیالی مایونیز میں کھانے کا پیلا رنگ ملالیں۔ ٹماٹو کیچپ میں باربی کیو ساس اور چلی ساس ملالیں، سلائسوں کے کنارے کاٹ دیں۔ ایک سلائس پر ٹماٹو کیچپ اور مرغی کی تہہ لگائیں، اس پر دوسرا سلائس رکھ کر ہرے مایونیز اور مرغی کی تہہ، تیسرے سلائس پر پیلے مایونیز اور مرغی کی تہہ لگا کر ایک سلائس اس پر رکھ دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی سلائس کے رینبو سینڈوچز بنائیں اور ٹکونے کاٹ کر ڈش میں رکھیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجادیں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

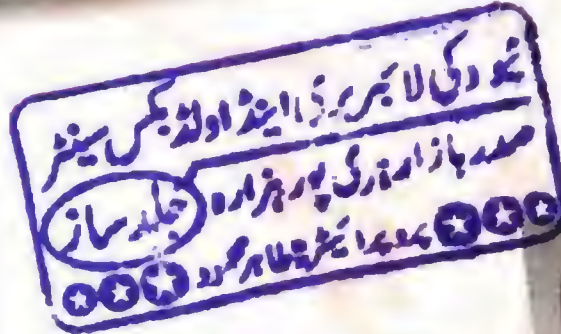
وائی بی کیو نے اپناری کلیکشن پیش کیا

کینوس آرٹ گیلری میں ملک کے مشہور و معروف ڈیزائنر اور فنکار یوسف بشیر قریشی نے اپنے حالیہ اور گزشتہ فن پاروں پر مشتمل ری کلیکشن پیش کیا۔ اس موقع پر فنکاروں اور عمائدین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ شرکاء نے وائی بی کیو کے پیش کردہ انتخاب کو بے حد سراہا۔ تقریب میں شریک ہونے والوں کی تواضع پُرتکلف فنگر فوڈز سے کی گئی۔

ان پلگڈ کی جانب سے نوری کے ساتھ شام

ان پلگڈ کی جانب سے اوریری کیفے میں "دی اسپرنگ ایڈیشن" کے تحت نوری کے ساتھ ایک شام منائی گئی۔ اس موقع پر نوری' نادعلی' عائشہ عمر' ماریہ خان' بینش پرویز' ثرالے سرحدی' زرین امام' ٹپو جویری' ٹیپو شریف' نادیہ حسین' سویرا ندیم' لیشیتا' کومل رضوی اور حسن رضوی سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر نوری نے اپنے پہلے انفرادی ویڈیو "ایک تھا بادشاہ" کو لانچ کیا۔ دوران تقریب شرکاء کو فنگر فوڈز پیش کئے جاتے رہے۔

ایستھٹک لائف کی جانب سے نئی ٹیکنالوجی متعارف کرادی گئی

گزشتہ دنوں کراچی میں ایستھٹک لائف کی جانب سے ''کول اسکلپٹنگ'' کے نام سے جسم کی اضافی چربی کو ختم کرنے کا ایک جدید طریقہ متعارف کرایا گیا۔ اس حوالے سے منعقدہ تعارفی تقریب میں عملی مظاہرے کے ذریعے حاضرین کو کول اسکلپٹنگ کے فوائد سے آگاہ کیا گیا۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پُرتکلف چائے کا اہتمام تھا۔

ٹیلی نار برائیڈل کیٹیور ویک

سہہ روزہ ٹیلی نار برائیڈل کیٹیور ویک 2015ء پام مارکی کراچی میں منعقد کیا گیا۔ اس موقع پر ملک کے مایہ ناز ڈیزائنرز نے اپنے پُرکشش انتخاب پیش کر کے حاضرین کی داد وصول کی۔ تین روز تک جاری اس فیشن شو میں عروسی ملبوسات کا وسیع انتخاب پیش کیا گیا۔ تقریب کے اختتامی روز فلم ''بن روئے'' کا میوزک لانچ کیا گیا جس میں فلم کے نمایاں ستاروں نے شرکت کر کے تقریب کو چار چاند لگا دیئے۔ فیشن شو کے شرکاء کو ریڈ کارپٹ ایریا میں مشروبات اور دیگر لوازمات پیش کئے گئے۔

لمس کی جانب سے گفتگو کا اہتمام

لمس المنائی کراچی چیپٹر کی جانب سے مقامی ہوٹل میں پاکستان میں ''لیومنائٹس کی ترقی'' کے عنوان سے ایک پینل گفتگو کا اہتمام کیا' جس میں ڈاکٹر عمر سیف' عثمان منیر' ماہین رحمٰن' انعام الرحمٰن سمیت دیگر نے حصہ لیا۔ گفتگو کا مقصد حاضرین کو پاکستانی کی ترقی میں لیومنائٹس کے کردار سے آگاہ کرنا تھا۔ شرکاء کی تواضع پُرتکلف چائے سے کی گئی۔

ادرک کے فوائد بے شمار

ادرک جسم میں گرمی پیدا کرتا ہے خوراک کو ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے

ادرک کو اردو میں ادرک، ہندی میں سونٹھ اور انگریزی میں جنجر کہتے ہیں۔ اس کا تذکرہ قرآن شریف میں بھی آیا ہے، جہاں اسے زنجبیل کہہ کر پکارا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جنت میں پائی جانے والی نعمتوں کے حوالے سے ارشاد فرمایا ہے کہ ''وہاں انہیں (مسلمانوں کو) ایسا مشروب پلایا جائے گا جس میں ادرک بھی ملا ہوا ہوگا۔'' یونانی اطباء نے اپنی کتاب میں کئی جگہ اس کا ذکر کیا ہے۔ مثلاً حکیم جالینوس نے اسے فالج میں مفید بتایا ہے۔ کئی حکماء کا خیال ہے کہ چین کی مشہور بوٹی ''جن سنگ'' دراصل ادرک ہی کی ایک قسم ہے۔

ادرک کو زمانہ قدیم سے خوراک کو لذیذ بنانے اور علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ادرک جسم میں گرمی پیدا کرتا ہے، خوراک کو ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ ثقیل اور بادی اشیاء سے پیدا ہونے والی تبخیر کو دُور کرنے کے علاوہ نزلہ، زکام، دمہ، بلغمی کھانسی اور فالج میں مفید ہے۔ اگر بھوک کم یا دیر سے لگتی اور کھانا ہضم نہ ہوتا ہو تو ادرک سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ ادرک کے استعمال سے منہ اور سانس کی بدبو دُور ہوتی ہے اور منہ کا خراب ذائقہ ٹھیک ہوتا ہے۔ مکھن کے ہمراہ ادرک کھانے سے بلغم ختم ہوتی ہے، ادرک معدہ اور دماغ کے لئے مقوی ہے، حافظہ کی خرابی کو دُور کرتا ہے۔ ادرک پیسیں اور اسے تیل میں ملا کر مالش کریں تو پٹھوں کا درد ٹھیک ہو جائے گا۔ ادرک کا استعمال خون کی نالیوں پر جمی ہوئی چربی کی تہیں اُتار دیتا ہے۔

ادرک چبانے سے گلا صاف ہو جاتا ہے۔ ادرک کے پانی میں شہد ملا کر دن میں بار بار چاٹیں، اس سے ذیابیطس کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

ادرک پر ہونے والی حالیہ تحقیق نے اسے معدے کی خرابی، گیس، جی کا متلانا اور انتڑیوں کی سختی میں مفید قرار دیا ہے۔ ایک تحقیق اسے یرقان کے لئے مفید قرار دے رہی ہے۔ اس مقصد کے لئے ادرک کے رس میں ہم وزن لیموں، پودینے کا رس اور شہد ملا کر دن میں 3 مرتبہ استعمال کریں۔ اس نسخے سے بدہضمی، جی متلانا، بدمزاجی، چڑچڑاپن اور تھکن دُور ہوتی ہے۔

ادرک میں غذا کے مضر اثرات کو ختم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ ثقیل غذاؤں مثلاً اڑد کی دال یا گوبھی میں اسے ملائیں تو یہ غذائیں نہ صرف باآسانی ہضم ہو جاتی ہیں بلکہ ان کا بادی پن بھی دُور ہو جاتا ہے۔ ادرک کے چھوٹے ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔

ادرک کو شریانوں میں خون جمنے یا گاڑھا ہونے سے روکنے والی بہترین قدرتی دوا سمجھا جاتا ہے۔ اطباء قدیم سے دُور حاضر کے ہربل ڈاکٹر تک خون کی شریانوں میں ٹکڑوں کو جمنے سے روکنے کے لئے ادرک کا سہارا لیتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ دل کے امراض میں بھی ادرک موثر ہوتی ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑی سی پسی ہوئی ادرک کو دونوں وقت کھانے کے درمیان دو بار استعمال کیا جائے۔

پھیپھڑوں میں جانے والی ہوا کی نالیوں تنگی، دمہ، کالی کھانسی اور تپ دق میں بھی ادرک کا استعمال موثر ہوتا ہے۔ اس کے لئے 2 پیالی پانی میں 2 کھانے کے چمچے پسی ہوئی ادرک اُبلنے کے لئے رکھ دیں، پھر ہر 2 گھنٹوں بعد گرم کر کے استعمال کریں۔ ■

ذہنی تناؤ سے نجات حاصل کریں

ذہنی دباؤ دُور کرنے کے لئے قدرتی اور صحت بخش غذائیں معاون ثابت ہوسکتی ہیں

فی زمانہ ہر دوسرا شخص ذہنی دباؤ کی شکایت کرتا نظر آتا ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ ذہنی دباؤ انسان کو ایسے کھانوں کی جانب راغب کرتا ہے جو اس کی صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔ تحقیق کے مطابق ذہنی دباؤ دُور کرنے کے لئے ذیل میں دی گئی قدرتی اور صحت بخش غذائیں معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔

ہرے پتوں والی سبزیاں

دوپہر کے کھانے کے لئے ہرے پتوں سے بنے ہوئے کھانوں کا انتخاب کیجئے۔ اس سلسلے میں پالک کا استعمال کیا جاسکتا ہے جس میں فولیٹ موجود ہوتا ہے جو ڈوپامین نامی کیمیکل بناتا ہے جس سے دماغ کو راحت، خوشی اور سکون ملتا ہے۔ 2013ء میں یونیورسٹی آف اوٹاگو کے ایک مطالعے کے مطابق جن دنوں میں کالج کے طالب علموں نے پھل یا سبزیاں کھائیں وہ ان دنوں کے مقابلے میں زیادہ خوش اور پُرجوش تھے جن دنوں میں انہوں نے ایسا نہیں کیا۔

دلیہ

اگر آپ ناشتے سے بھرپور کھانوں کے شوقین ہیں تو امکانات ہیں کہ تناؤ کی صورت میں آپ کا ہاتھ ڈونٹس کی جانب بڑھے گا۔ اس خواہش کو مکمل طور پر ختم نہ کریں بلکہ دلیے سے بنی ہوئی اشیاء کھائیں۔ اس کی وجہ سے تناؤ کی صورت میں خون میں شکر کی مقدار بڑھنے کا مسئلہ بھی پیدا نہیں ہوگا۔

دہی

2013ء کی ایک تحقیق میں 36 خواتین کے دماغ کی سرگرمیوں کی نگرانی کی گئی جس کے مطابق جن خواتین نے دہی کھایا، اُن کے دماغ کے تناؤ پیدا کرنے والے حصے کم متحرک رہے۔ دہی کیلشیم اور لحمیات سے مالا مال ہوتا ہے، اس لئے اسے اپنی غذا کا مستقل حصہ بنانا گھاٹے کا سودا نہیں۔

ڈارک چاکلیٹ

تحقیق کہہ رہی ہے کہ ڈارک چاکلیٹ کھانے سے ذہنی تناؤ میں نمایاں کمی ہوجاتی ہے۔ چاکلیٹ میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو خون کی شریانوں کو آرام دینے میں مدد کرتے ہیں، فشار خون کم ہوتا ہے اور خون کی روانی بہتر ہوتی ہے۔ تناؤ کم کرنے کے لئے 70 فیصد سے زائد کوکو والی چاکلیٹ کا استعمال کریں۔

دودھ

دودھ حیاتین ڈی کا بہترین ذخیرہ ہے، جس میں خوشی کو بڑھانے والے اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ ایک تحقیق کہتی ہے کہ حیاتین ڈی کی کمی گھبراہٹ اور ذہنی تناؤ کا باعث ہوتی ہے، اس لئے روزمرہ خوراک میں دودھ شامل رکھنا ضروری ہے۔ ■

Chicken Pasanday

Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Yoghurt (whipped)	1 cup
Onion (finely cut)	1
Green cardamoms	6
Lemon juice	4 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Cumin seeds, Turmeric powder	1 tsp each
Poppy seeds	1 tbsp
Ginger/Garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Chickpeas (roasted)	1 tbsp
Bihari masala (packaged)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Lemon, Green chillies	for garnishing

Method:

- Lightly pound chicken breasts with a mallet; marinate with yogurt, papaya, ginger/garlic and salt; set aside for a little while.
- Grind together poppy seeds, cumin, chickpeas, cardamoms and pepper; apply on chicken.
- Heat oil in a pot; add onion and fry till golden; remove.
- In the same pot, add chicken, turmeric, Bihari masala, red chillies, onion, green chillies and lemon juice.
- Cook till dry with the lid on; fry; keep on dum.
- Dish out; garnish with lemon and green chillies; serve.

مرغی کے پسندے

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ثابت سفید زیرہ' پسی ہوئی ہلدی	ایک' ایک چائے کا چمچہ
خشخاش' پسا ہوا لہسن ادرک	ایک' ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ' کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک' ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا' چنے (بھنے ہوئے)	ایک' ایک کھانے کا چمچہ
پیکٹ والا بہاری مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
لیموں' ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا کچل لیں۔ اُن پر دہی' پپیتا' لہسن ادرک اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ خشخاش' زیرہ' چنے' الائچیاں اور کالی مرچ پیس کر پسندوں میں ملا لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں' اس میں پیاز تل کر نکالیں۔ اسی دیگچی میں پسندے' ہلدی' بہاری مصالحہ' لال مرچ' پیاز' ہری مرچیں اور لیموں کا رس ملا لیں۔ اسے ڈھانک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں' پھر بھون کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پسندے ڈش میں نکالیں' اسے لیموں اور ہری مرچوں سے سجا دیں۔

Lachedar Kebabs

Ingredients:

Beef pieces	½ kg
Gram lentils	1 cup
Dried, round red chillies	8
Black peppercorns	6
Cardamoms	2
Cinnamon stick	1
Cumin seeds, Coriander seeds	1 tsp each
Ginger	1 piece
Garlic	6 cloves
Yogurt	1 tbsp
Egg whites	2
Rice flour	2 tbsp
Onions (cut into rings)	3
Mint, Fresh coriander (finely cut)	1 bunch each
Green chillies (finely cut)	4
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Mint, Green chillies, Onions	for garnishing

Method:

- Cook beef with lentils, red chillies, ginger, garlic, cumin, coriander seeds, pepper, cardamoms, cinnamon and salt in a pot till tender.
- Add yogurt and keep on dum; allow to cool; grind in a chopper.
- Add rice flour, egg whites, mint, fresh coriander, finely cut ginger and green chillies.
- Rub oil on palm; take some ground meat and place an onion in the centre; shape into kebab; repeat process to make more kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs; remove in a dish; garnish with green chillies, mint and onions; serve.

لچھے دار کباب

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں	½ کلو
چنے کی دال	ایک پیالی
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
دار چینی	ایک ٹکڑا
ثابت سفید زیرہ، ثابت دھنیا	ایک ایک چائے کا چمچہ
ادرک	ایک ٹکڑا
لہسن	6 جوے
دہی	ایک کھانے کا چمچہ
انڈے کی سفیدیاں	2 عدد
چاول کا آٹا	2 کھانے کے چمچے
پیاز (لچھے کٹے ہوئے)	3 عدد
پودینہ، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک ایک گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
پودینہ، ہری مرچیں، پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں بوٹیاں، دال، لال مرچیں، ادرک، لہسن، زیرہ، دھنیا، کالی مرچیں، بڑی الائچیاں، دار چینی اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں، ٹھنڈا ہو جائے تو چوپر میں پیس لیں۔ اس میں چاول کا آٹا، سفیدیاں، پودینہ، ہرا دھنیا، باریک کٹی ہوئی ادرک اور ہری مرچیں ملا لیں۔ ہتھیلی کو چکنا کریں، تھوڑا سا آمیزہ لیں، درمیان میں تھوڑی سی پیاز رکھیں اور کباب بنا لیں۔ اسی طرح سارے کباب تیار کر لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے کباب تلیں اور ڈش میں نکالیں، اسے پودینے، ہری مرچوں اور پیاز سے سجا دیں۔

Kashmiri Coconut Halwa

Ingredients:

Semolina	½ cup
Milk powder	2 cups
Desiccated coconut	2 cups
Sugar	3 cups
Green cardamoms (powdered)	5
Clarified butter	1 cup + for brushing
Coconut, Pistachios, Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix coconut, sugar, milk and little water in a bowl to make a thick batter.
- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms till aroma arises.
- Add semolina; fry till colour changes; add coconut batter; fry till clarified butter separates.
- Brush clarified butter on a dish; spread halwa on it; garnish with pistachios and almonds.

کھوپرے کا کشمیری حلوہ

اجزاء:

سوجی	½ پیالی
سوکھا ہوا دودھ	2 پیالی
پسا ناریل	2 پیالی
چینی	3 پیالی
چھوٹی الائچیاں (پسی ہوئی)	5 عدد
گھی	ایک پیالی + لگانے کے لئے
ناریل' پستے' بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں ناریل' چینی' دودھ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچیاں خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں سوجی شامل کریں اور رنگ تبدیل ہونے تک بھون کر پیالے کا آمیزہ ڈالیں' اسے گھی علیحدہ ہونے تک بھون لیں۔ ڈش کو گھی سے چکنا کر کے حلوہ پھیلائیں' اسے پستے اور بادام سے سجادیں۔

Chicken Buffalo Salad

Salad Ingredients:

Chicken cubes (boneless)	200 grams
Garlic paste	1 tsp
Hot sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Lettuce leaves	6
Spring onions (finely cut)	3 stalks
Carrot (finely cut)	1
Butter	3 tbsp
Salt	to taste

Dressing Ingredients:

Mayonnaise	½ cup
Cream	½ cup
Garlic	3 cloves
Onion	1
Black pepper (crushed)	½ tsp
Green chillies	3
Spring onions	3 stalks
Fresh coriander	½ bunch
Salt	to taste

Method:

- Blend dressing ingredients in a blender.
- Heat butter in a wok; add chicken, garlic, hot sauce, pepper and salt; fry thoroughly; remove from flame.
- Allow to cool; spread in a dish; spread carrot, spring onions, lettuce and dressing on top; serve.

مرغی کا بفلو سلاد

سلاد کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	200 گرام
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
ہاٹ ساس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سلاد پتے	6 عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 ڈنڈیاں
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	3 کھانے کے چمچے

ڈریسنگ کے اجزاء:

مایونیز	½ پیالی
کریم	½ پیالی
لہسن	3 جوے
پیاز	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں	3 عدد
ہری پیاز	3 ڈنڈیاں
ہرا دھنیا	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

ڈریسنگ کے اجزاء بلینڈر میں یکجان کرلیں۔ کڑاہی میں مکھن گرم کر کے مرغی، لہسن، ہاٹ ساس، کالی مرچ اور نمک ڈال کر خوب بھونیں، پھر چولہا بند کردیں۔ آمیزہ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے ڈش میں بچھائیں، اس پر گاجر، سلاد پتے، ہری پیاز اور ڈریسنگ پھیلا کر پیش کریں۔

Chicken Malai Tikkay

Ingredients:

Chicken leg pieces	2
Garlic paste	1 tbsp
Yogurt (strained)	½ cup
Fresh cream	½ cup
Green chillies (blended)	2 tbsp
Cumin powder	½ tsp
White pepper powder	½ tsp
Cornflour	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for brushing
Lettuce	for decoration
Carrot (slices)	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with all ingredients; set aside for at least 2 hours.
- Pierce onto skewers; brush oil lightly on chicken; barbecue over hot coals.
- Decorate a dish with lettuce; place tikkay on it; garnish with carrots; serve.

مرغی کے ملائی تکے

اجزاء:

مرغی کی ٹانگیں	2 عدد
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کے چمچے
دہی (پانی نکلا ہوا)	½ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
پسی ہوئی ہری مرچیں	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	لگانے کے لئے
سلاد پتے، گاجر (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی ٹانگوں پر تمام اجزاء ملا کر کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ انہیں سیخوں پر لگائیں اور کوئلوں پر ہلکا ہلکا تیل لگاتے ہوئے سینک لیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں، اس پر تکے رکھیں اور گاجر کے قتلوں سے سجا دیں۔

dawat دعوت

Beef Cheese Patties

Ingredients:

Beef mince (ground finely)	½ kg
Animal fat	30 grams
Yogurt (strained)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Eggs	2
Breadcrumbs	3 tbsp
Mozzarella cheese (grated)	200 grams
Capsicum (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce	for decoration
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Combine mince and fat in a chopper.
- Mix all ingredients except cheese, tomato and capsicum in a bowl; set aside for a little while.
- Shape into patties; heat oil in a frying pan; fry patties golden; remove in a baking dish.
- Sprinkle capsicum, cheese and tomato on top; bake in a pre-heated oven at 200° C for 5 minutes; remove.
- Decorate a dish with lettuce; place patties on top; serve with ketchup.

گوشت کی پنیری ٹکیاں

اجزاء:

گائے کا قیمہ (باریک پسا ہوا)	½ کلو
چربی	30 گرام
دہی (پانی نکلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کی ہوئی)	½ گڈی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کے چمچہ
انڈے	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	3 کھانے کے چمچے
موزریلا پنیر (کدوکش)	200 گرام
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے	سجانے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں قیمہ اور چربی یکجان کرلیں۔ ایک پیالے میں علاوہ پنیر، ٹماٹر اور شملہ مرچ باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیوں کو سنہری تل کر بیکنگ ڈش میں نکالیں۔ اس کے اوپر پنیر، شملہ مرچ اور ٹماٹر چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 5 منٹ پکا کر نکالیں۔ ڈش کو سلاد پتوں سے سجا کر ٹکیاں اس کے اوپر رکھیں اور ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

Shahi Gola Kebabs

Meatball Ingredients:

Beef mince	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Gram flour, coconut (roasted)	1 tbsp each
Poppy seeds (roasted)	1 tbsp
Onion (fried and blended)	½ cup
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt	2 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Raw papaya paste	1 tsp
Salt	1 tsp

Curry Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	½ cup

Method:

- Grind poppy seeds, coconut and gram flour in a chopper.
- Mix ground masala, yogurt, ginger/garlic and red chillies in mince; combine in the chopper.
- Add remaining meatball ingredients; shape into meatballs; set aside.
- Heat oil in a pot; fry onion golden; add ginger/garlic, red chillies and salt; fry and add water.
- Add meatballs to pot; cook for 5 minutes on low flame; turn over meatballs and keep on dum.
- Add coriander and green chillies; dish out.

شاہی گولا کباب

کوفتوں کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
بیسن ناریل (بھنا ہوا)	ایک ایک کھانے کا چمچہ
خشخاش (بھنی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
دہی	2 کھانے کے چمچے
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ

سالن کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

خشخاش ناریل اور بیسن کو ایک ساتھ پیس لیں۔ قیمے میں پسا ہوا مصالحہ دہی لہسن ادرک اور لال مرچ ملا کر چوپر میں یکجان کر لیں۔ اس میں کوفتے کے باقی اجزاء ملائیں اور کوفتے بنا کر رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں لہسن ادرک لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں پھر پانی ملا دیں۔ دیگچی میں کوفتے ڈالیں اور ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں پھر پلٹ کر دَم پر رکھیں پھر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔

Dhabba Karahi

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Ginger (finely cut)	2 tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Green cardamoms	4
Cloves	4
Onion (chopped)	1 cup
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	3
Green chillies (finely cut)	3 + for sprinkling
Hot spices powder	1 tsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup

Method:

- Marinate chicken with yogurt, red chillies, turmeric, coriander and salt; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; add cardamoms, cloves and onion; when onion turns golden add ginger/garlic and chicken; fry for 10 minutes.
- Add tomatoes; cook till tomatoes are tender and oil separates.
- Add hot spices, fresh coriander, green chillies and ginger; keep on dum.
- Sprinkle green chillies on top; serve.

ڈھابے کی کڑاہی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
لونگیں	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد + چھڑکنے کے لئے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی

ترکیب:

مرغی کے گوشت پر دہی' لال مرچ' ہلدی' دھنیا اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے الائچیاں' لونگیں اور پیاز ڈالیں' پیاز سنہری ہو جائے تو لہسن ادرک اور مرغی ڈال کر 10 منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر ملا کر اُن کے نرم ہونے اور تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں گرم مصالحہ' ہرا دھنیا' ہری مرچیں اور ادرک ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار کڑاہی ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

Chicken Teriyaki

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Garlic paste	1 tsp
Lemon juice, Teriyaki sauce	1 tbsp each
Black pepper (crushed), Salt	½ tsp each

Batter Ingredients:

Refined flour	3 tbsp
Egg	1
Red chilli powder	¼ tsp
Baking powder	¼ tsp
Soya sauce, Oil	1 tbsp each

Sauce Ingredients:

Onion (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Sweet sauce	3 tbsp
White vinegar, Soya sauce	1 tbsp each
Tomato purée	2 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	½ tsp each
Teriyaki sauce, Oil	1 tbsp each
French fries	as accompaniment

Method:

- Marinate chicken with all its ingredients; set aside for ½ hour.
- Mix batter ingredients in a bowl.
- Heat oil in a frying pan; coat chicken with batter; fry golden; remove in a dish.
- Heat oil in a saucepan; cook sauce ingredients for 5 minutes; pour over chicken.
- Serve with french fries.

چکن تیریاکی

مرغی کے اجزاء:

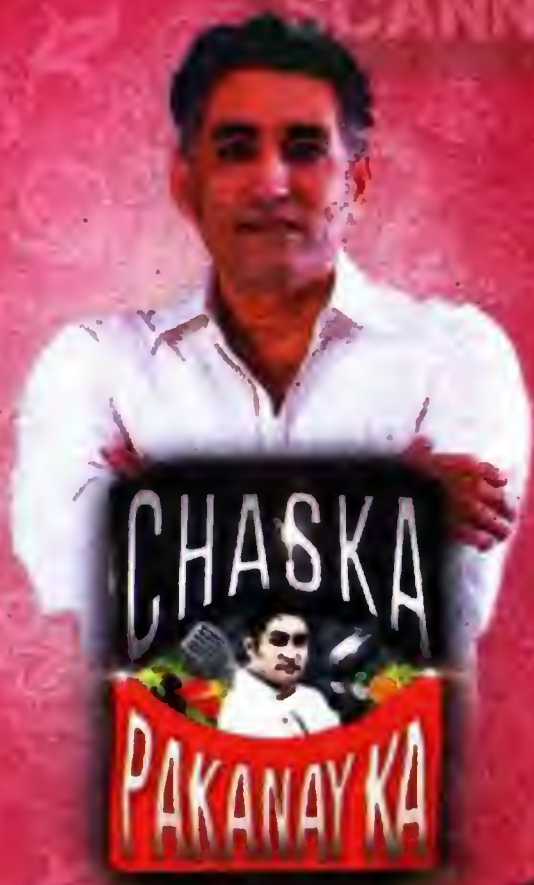
مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس، تیریاکی ساس	ایک ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	½، ½ چائے کا چمچہ

آمیزے کے اجزاء:

میدہ	3 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	¼ چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	¼ چائے کا چمچہ
سویا ساس، تیل	ایک ایک کھانے کا چمچہ

ساس کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
سوئٹ ساس	3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ، سویا ساس	ایک ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹو پیوری	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	½، ½ چائے کا چمچہ
تیریاکی ساس، تیل	ایک ایک کھانے کا چمچہ
فرنچ فرائز	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

مرغی کے سینوں پر اس کے اجزاء لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں، مرغی کے سینوں کو آمیزے میں لپیٹیں اور فرائنگ پین میں سنہری کر کے ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کریں اور ساس کے اجزاء 5 منٹ پکا کر مرغی پر ڈال لیں، اسے فرنچ فرائز کے ہمراہ پیش کریں۔

Bistec Ala Mexicana

Ingredients:

Beef pieces	400 grams
Black pepper (crushed)	½ tsp
Garlic (chopped)	4 cloves
Onion (cut lengthwise)	1
Green chillies (finely cut)	2
Tomatoes (cut lengthwise)	3
Corn	1 cup
Capsicum (cut lengthwise)	1
Spring onions (finely cut)	4 stalks + for garnishing
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a pot; cook meat in water till tender.
- Heat remaining oil in wok; add garlic, onion and green chillies; cook for a few minutes; add tomatoes; fry till tender.
- Add corn, pepper, capsicum, spring onions and salt; cook for a few minutes.
- Add coriander; dish out.
- Garnish with spring onions; serve.

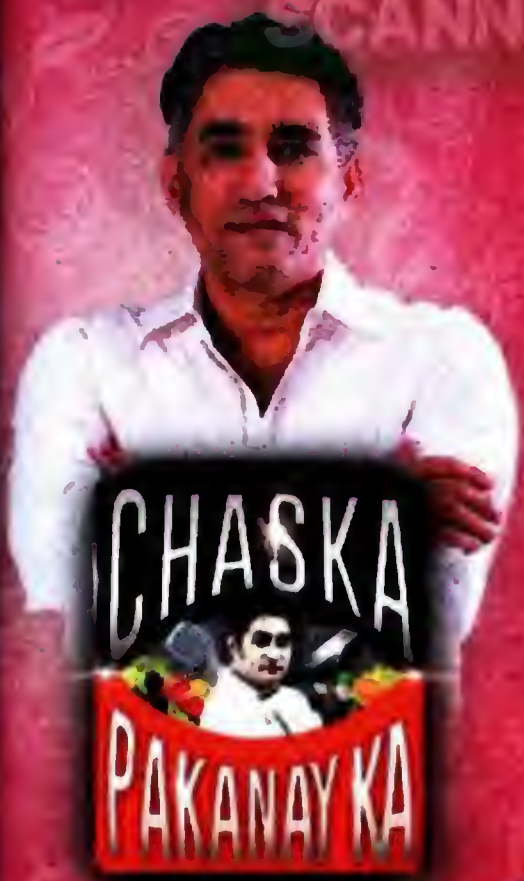
بیسٹک اعلیٰ میکسیکن

اجزاء:

گائے کا گوشت	400 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
پیاز (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (لمبائی میں کٹے ہوئے)	3 عدد
بھٹے	ایک پیالی
شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد + سجانے کے لئے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پتیلی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے گوشت میں پانی ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکائیں۔ کڑاہی میں باقی تیل گرم کر کے لہسن' پیاز اور ہری مرچیں چند منٹ تک پکائیں' ٹماٹر ڈال کر ان کے نرم ہونے تک بھونیں۔ اس میں بھٹے' کالی مرچ' شملہ مرچ' ہری پیاز اور نمک ملا کر چند منٹ تک مزید پکائیں' ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہری پیاز سے سجادیں۔

CHASKA PAKANAY KA

Hunzai Handi

Ingredients:

Chicken pieces	500 grams
Garlic (chopped)	2 tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Yogurt	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin seeds	1 tsp
Dried, round red chillies	8
Black peppercorns	6
Cloves	3
Hot spices powder	2 tsp
Green chillies	5
Lemon juice	1 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Fresh cream	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; add chicken, onion, dried red chillies, cumin, cloves, turmeric, red chilli powder and pepper; fry till onion is golden.
- Add garlic, ginger, yogurt and salt; cook till chicken is tender.
- Add hot spices, lemon juice, fenugreek and green chillies; cook for a few minutes.
- Add cream; dish out; garnish with coriander; serve.

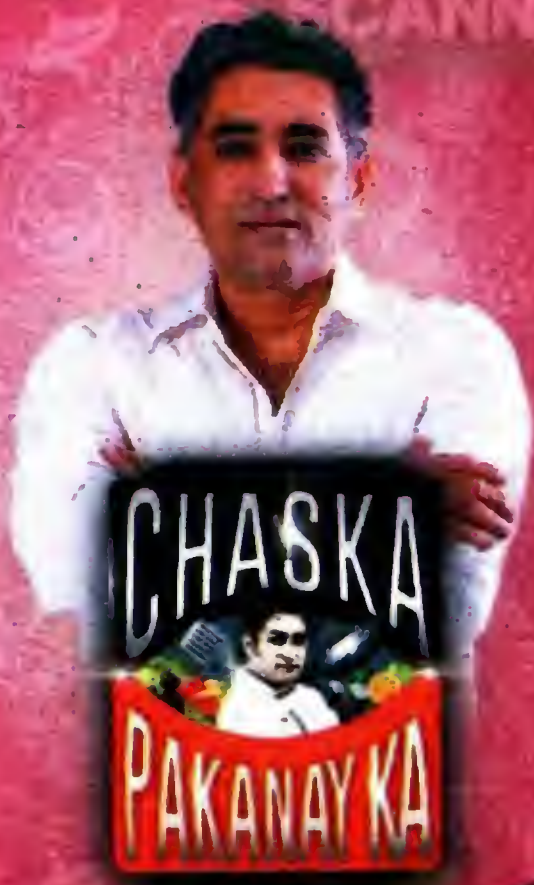
ہنزائی ہانڈی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	500 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
دہی	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
کالی مرچیں	6 عدد
لونگیں	3 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
ثابت ہری مرچیں	5 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچہ
تازہ کریم	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے مرغی' پیاز' سوکھی گول لال مرچیں' زیرہ' لونگیں' ہلدی' لال مرچ اور کالی مرچوں کو پیاز سنہری ہونے تک بھونیں۔ اس میں لہسن' ادرک' دہی اور نمک ڈال کر مرغی گلنے تک پکائیں' پھر گرم مصالحہ' لیموں کا رس' میتھی اور ہری مرچیں ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں کریم ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

CHASKA PAKANAY KA

Apple And Rice Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	3 ½ cups
Rice (boiled)	1 cup
Apple (grated)	1 cup
Cornflour (made into paste with water)	1 tsp
Raisins	4 tbsp
Cinnamon (crushed)	for sprinkling

Method:

- Bring milk to boil in a pot; add rice; cook for ½ hour.
- Add cornflour while stirring continuously; cook till thick.
- Add raisins and apple; cook with the lid on for 5 minutes.
- Dish out; sprinkle cinnamon on top; serve.

سیب اور چاول کی پڈنگ

اجزاء:

تازہ دودھ	3½ پیالی
چاول (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
سیب (کدوکش)	ایک پیالی
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کشمش	4 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی دارچینی	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ایک دیگچی میں دودھ اُبالیں اور چاول ڈال کر ½ گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں اور آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ اس میں کشمش اور سیب الیں اور 5 منٹ تک ڈھانک کر پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور دارچینی چھڑک کر پیش کریں۔

Pan-fried Chicken Wings

Ingredients:

Chicken wings	8
Pineapple pieces	1 cup
Onion (cubed)	1
Garlic paste	1 tsp
Yogurt	½ cup
Capsicums (cubed)	2
Mustard paste	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Jaggery	½ tsp
Water	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	3 tbsp
Tomato, lettuce leaves	for decorating

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic till aroma arises.
- Add wings and water.
- When wings are tender, add onion, yogurt, capsicums, mustard paste, pepper, red chillies, jaggery and salt; cook for a few minutes.
- Add pineapple and lemon juice; dish out.
- Decorate dish with tomato and lettuce; serve.

پین فرائیڈ چکن ونگز

اجزاء:

مرغی کے پر	8 عدد
انناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
دہی	½ پیالی
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
مسٹرڈ پیسٹ	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
گڑ	½ چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں پر اور پانی شامل کر دیں۔ پر گل جائیں تو پیاز، دہی، شملہ مرچیں، مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ، لال مرچ، گڑ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں انناس اور لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجا دیں۔

Tarka

Bohri Cutlets

Kebab Ingredients:

Beef mince	½ kg
Bread	7 slices
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chillies (chopped)	5
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Spring onions	6 stalks
Fresh coriander	1 bunch
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Chilli sauce	2 tbsp
Breadcrumbs	1 cup
Eggs	3
Hot spices powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Spring onion (chopped)	for decoration

Method:

- Combine all ingredients except eggs and breadcrumbs in a blender.
- Spread little mince on your palm and shape into cutlets; coat first with breadcrumbs, then eggs.
- Heat oil in a frying pan; fry cutlets golden from both sides; remove in a plate.
- Decorate the centre of the plate with spring onion; serve.

بوہری کٹلٹس

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
ڈبل روٹی	7 سلائس
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	5 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
ہری پیاز	6 ڈنڈیاں
ہرا دھنیا	ایک گڈی
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	3 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں علاوہ انڈے اور ڈبل روٹی کا چورہ باقی تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس میں سے تھوڑا تھوڑا آمیزہ ہاتھ میں لے کر پھیلائیں' انھیں پہلے ڈبل روٹی کے چورے' پھر انڈے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کٹلٹس دونوں جانب سے سنہری تل کر پلیٹ میں نکالیں۔ درمیان میں ہری پیاز سجادیں۔

Cheese Burger Bread

Dough Ingredients:

Refined flour	2 cups
Eggs	2
Yeast	1 tsp
Icing sugar	2 tbsp
Milk (fresh)	as required
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp
Egg (beaten)	for brushing

Filling Ingredients:

Beef mince	250 grams
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	2
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Worcestershire sauce	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Knead dough ingredients with milk; set aside.
- Heat oil in a wok; cook filling ingredients except cheese, with the lid on.
- When dry, fry; remove from flame.
- Divide dough into 2 balls; roll out into discs.
- Divide mince into 2 portions; spread on top of the 2 discs; sprinkle cheese on top of both; fold over; brush egg on top.
- Place in a baking tray and set aside for ½ hour; bake in a pre-heated oven at 200ºC for 20 minutes; remove.

چیزی برگر بریڈ

آٹے کے اجزاء:

میدہ	2 پیالی
انڈے	2 عدد
خمیر	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی چینی	2 کھانے کے چمچے
تازہ دودھ	حسب ضرورت
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
انڈہ (پھینٹا ہوا)	لگانے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	250 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
چیڈر پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ووسٹر شائر ساس	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آٹے کے اجزاء دودھ سے گوندھ کر رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور بھرتے کے اجزاء علاوہ پنیر ڈھکن ڈھانک کر اس کے اپنے پانی میں پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو بھون کر چولہا بند کر دیں۔ آٹے کے 2 پیڑے بنائیں اس کی گول روٹی بیلیں اور قیمے کو 2 حصوں میں تقسیم کر کے ایک ایک روٹی کے درمیان میں رکھیں۔ ان کے اوپر پنیر ڈال کر لپیٹیں اور پھر انڈہ لگا کر بیکنگ ٹرے پر رکھ دیں۔ ½ گھنٹے کے بعد پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔

Stuffed Kulchay

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	300 grams
Sugar, Onion seeds	½ tsp each
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Hot water	140 millilitres
Yogurt	2 tsp
Yeast, Sea salt	1 tsp each
Oil	2 tbsp

Filling Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Green chillies (chopped)	2
Ginger (chopped)	1-inch piece
Dried raw mango	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	¼ tsp
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Salt	½ tsp

Butter Ingredients:

Butter (salted)	50 grams
Garlic (finely cut)	4 cloves
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp

Method:

- Knead dough with all its ingredients; apply a little oil on dough and knead for a few more minutes.
- Brush oil on the bottom of a bowl; place dough in it; cover it with a damp hot towel; set aside for 1 hour.
- Fry garlic and butter in a saucepan till aroma arises; add coriander; remove from flame.
- Mix filling ingredients in a bowl.
- Divide dough into 4 balls; stuff each ball with filling; re-shape into balls; lightly roll out.
- Bake kulchay in a pre-heated oven at 200° C for 10 minutes; remove.
- Spread prepared butter on kulchay; serve.

بھرے ہوئے کلچے

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	300 گرام
چینی، کلونجی	½، ½ چائے کا چمچہ
دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
گرم پانی	140 ملی لیٹر
دہی	2 چائے کے چمچے
خمیر، سمندری نمک	ایک، ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

مکھن کے اجزاء:

نمک والا مکھن	50 گرام
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	4 جوے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ

بھرنے کے اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھُرتہ کئے ہوئے)	4 عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک انچ کا ٹکڑا
آمچور، پسی ہوئی لال مرچ	½، ½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	¼ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

آٹے کے اجزاء گوندھنے کے بعد ہلکا سا تیل لگا کر چند منٹ مزید گوندھیں؛ ایک پیالے کو چکنا کر کے اس میں آٹا ڈالیں؛ اسے ہلکے بھیگے ہوئے گرم تولئے سے ڈھانک کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ساس پین میں مکھن اور لہسن خوشبو آنے تک بھُونیں؛ اس میں ہرا دھنیا ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملا لیں۔ آٹے کے 4 پیڑے بنائیں؛ اُن کے درمیان میں بھرنے کا آمیزہ ڈال کر دوبارہ پیڑے بنائیں اور ہلکا سا بیلیں۔ کلچوں کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ پکا کر نکالیں۔ مزیدار کلچے مکھن لگا کر پیش کریں۔

Food Diaries

Chicken Capsicum

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Onions (finely cut)	3
Capsicums (finely cut)	3
Red chilli sauce	1 tsp
Soya sauce	2 tsp
Red chilli powder	2 tsp
White vinegar	2 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions and capsicums for a few minutes; remove.
- In the same pot, cook chicken with red chillies, vinegar, soya sauce, red chilli sauce and salt till tender.
- Add capsicums and onions; dish out.

شملہ مرچ والی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ریڈ چلی ساس	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
سفید سرکہ	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں' اس میں پیاز اور شملہ مرچیں چند منٹ بھون کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں مرغی کی بوٹیاں' لال مرچ' سرکہ' سویا ساس' ریڈ چلی ساس اور نمک ڈال کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ اس میں شملہ مرچیں اور پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Chef at HOME

Pickle and Egg Rolls

Ingredients:

Parathay (prepared)	4
Mixed pickles	½ cup
Eggs	4
Onion (chopped)	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lettuce leaves	4
Salt	to taste
Oil	for frying + 2 tbsp

Method:

- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; sauté onion ; remove in a plate.
- Mix pickles, pepper and salt in eggs.
- Add onion and coriander.
- Heat oil in a frying pan; make 4 omelettes from egg batter; remove.
- Place an omelette and a lettuce leaf in each paratha; roll over.
- Roll parathay in butter paper; seal with toothpicks.

انڈے والے اچاری رولز

اجزاء:

تیار پراٹھے	4 عدد
ملا جلا اچار	½ پیالی
انڈے	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سلاد پتے	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے +2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گلابی کریں اور پلیٹ میں نکال لیں۔ انڈوں میں اچار، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس میں نرم کی ہوئی پیاز اور ہرا دھنیا ملا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انڈے کے آمیزے کے 4 آملیٹ تل کر نکال لیں۔ ہر پراٹھے پر ایک آملیٹ اور ایک سلاد کا پتہ رکھ کر لپیٹ لیں۔ پراٹھوں کو چکنے کاغذ میں لپیٹ کر ٹوتھ پکس سے بند کر دیں۔

Grilled Drumsticks

Ingredients:

Drumsticks	8
Lemon juice	¼ cup
Ginger/garlic paste	1 tsp
Chilli paste	1 tbsp
Barbecue sauce	½ cup
Fresh coriander (chopped)	½ cup
Onion (chopped)	1
Mint (chopped)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Lettuce leaves, Carrots (finely cut)	for decoration

Method:

- Split meat from drumsticks while ensuring they stay attached to bones.
- Marinate with lemon juice, pepper, ginger/garlic and salt; set aside for ½ hour.
- Heat a grill pan and brush oil on it.
- Roast drumsticks on it from all sides.
- Mix chilli paste, barbecue sauce, coriander, onion and mint in a bowl; coat drumsticks with it.
- Decorate a serving dish with carrots and lettuce; place drumsticks on top; serve.

گرلڈ ڈرم اسٹکس

اجزاء:

ڈرم اسٹکس	8 عدد
لیموں کا رس	¼ پیالی
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچ
چلی پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
باربی کیو ساس	½ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچ
سلاد پتے، گاجر (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ڈرم اسٹکس کا گوشت اس طرح ہڈی سے علیحدہ کریں کہ وہ اوپر سے جڑا رہے۔ اُن پر لیموں کا رس، کالی مرچ، لہسن ادرک اور نمک لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین گرم کر کے چکنا کریں۔ ڈرم اسٹکس کو اس پر اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے سینک لیں۔ ایک پیالے میں چلی پیسٹ، باربی کیو ساس، ہرا دھنیا، پیاز اور پودینہ ملائیں۔ ڈرم اسٹکس کو اس میں لپیٹ لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے اور گاجر سے سجائیں۔ اس پر ڈرم اسٹکس رکھ کر پیش کریں۔

Danish Pastries

Ingredients:

Refined flour (sieved)	3 cups
Egg yolks	5
Yeast	1 tbsp
Butter	¼ cup
Various types of jams	as required
Milk (fresh)	as required
Icing sugar	¼ cup + 3
tbsp	
Vanilla essence	a few drops
Cornflour	as required

Method:

- Knead flour into a medium-soft dough with sugar, yeast, 4 yolks, butter and milk; place dough in a greased bowl; cover and set aside.
- Make balls from dough; roll out into discs while dusting with cornflour.
- Brush yolks on them and fold over; cut into 1 ½ inch pieces.
- Brush oil on a baking tray; place dough on it; lightly press from the centre and fill with jam; cover the tray and set aside for ½ hour.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remove.
- Prepare icing by mixing essence and sugar in 3 tbsp milk; garnish pastries with it.

ڈینش پیسٹریز

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	3 پیالی
انڈے کی زردیاں	5 عدد
خمیر	ایک کھانے کا چمچہ
مکھن	¼ پیالی
مختلف طرح کے جام	حسب ضرورت
تازہ دودھ	حسب ضرورت
باریک پسی ہوئی چینی	¼ پیالی +3 کھانے کے چمچے
ونیلا ایسنس	چند قطرے
کارن فلور	حسب ضرورت

ترکیب:

میدے میں چینی' خمیر' 4 زردیاں' مکھن اور دودھ ڈال کر درمیانہ نرم آٹا گوندھ لیں' اسے چکنے پیالے میں رکھ کر ڈھانک دیں۔ آٹے کے پیڑے بنائیں' کارن فلور لگاتے ہوئے ان کی گول روٹی بیل لیں۔ برش کی مدد سے اس پر زردی لگا کر لپیٹ لیں' اس کے 1½ انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بیکنگ ٹرے کو چکنا کریں۔ ٹکڑوں کو اس پر رکھیں اور انہیں درمیان سے تھوڑا سا دبا کر جام بھر دیں۔ انہیں ڈھانک کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں' پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ چینی میں ایسنس اور 3 کھانے کے چمچے دودھ ملا کر آئسنگ تیار کریں اور اس سے پیسٹریوں کو سجا دیں۔

Apple Salsa Fish

Ingredients:

Fish fillet	180 grams
Eggs	2
Cornflour	½ tbsp
Sugar	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Chutney Ingredients:

Red chillies (crushed, fried)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Lemon juice	3 tbsp
Onion (cut lengthwise)	2
Apple (cut lengthwise)	1
Plum chutney	4 tbsp
Sweet chilli sauce	5 tbsp
Salt	½ tbsp

Method:

- Cut fish fillets into small pieces.
- Coat fish with eggs, sugar, cornflour and salt; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; dish out.
- Cook chutney ingredients in a saucepan for a few minutes; pour on top of fish; serve hot.

سیب کے سالسہ والی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	180 گرام
انڈے	2 عدد
کارن فلور	½ کھانے کا چمچہ
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

چٹنی کے اجزاء:

کُٹی ہوئی لال مرچ (تل لیں)	ایک کھانے کا چمچہ
دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
پیاز (لمبائی میں کٹی ہوئی)	2 عدد
سیب (لمبائی میں کٹا ہوا)	ایک عدد
آلو بخارے کی چٹنی	4 کھانے کے چمچے
سویٹ چلی ساس	5 کھانے کے چمچے
نمک	½ کھانے کا چمچہ

ترکیب:

مچھلی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اُن پر انڈے، چینی، کارن فلور اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں چٹنی کے اجزاء چند منٹ پکا کر مچھلی پر ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

LIVELY WEEKENDS

Prawn Toast

Ingredients:

Prawns (small)	½ kg
Bread	6 slices
Garlic paste	1 tsp
Garlic (finely cut)	5 cloves
Mayonnaise	1 cup
Tomatoes (chopped)	4
White vinegar	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Cheddar cheese (grated)	300 grams
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Marinate prawns with garlic paste and salt; set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry prawns for 1 minute; remove.
- Heat a little oil in a frying pan; sauté garlic and tomato; remove.
- Mix vinegar, pepper, coriander, garlic, tomatoes and salt in mayonnaise.
- Spread mayonnaise on bread slices; place prawns on top; sprinkle cheese.
- Place bread on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove; serve hot.
- Cut fish fillets into small pieces.
- Coat fish with eggs, sugar, cornflour and salt; set aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; dish out.
- Cook chutney ingredients in a saucepan for a few minutes; pour on top of fish; serve hot.

جھینگے ٹوسٹ

اجزاء:

جھینگے (چھوٹے والے)	½ کلو
ڈبل روٹی	6 سلائس
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	5 جوے
مایونیز	ایک پیالی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
چیڈر پنیر (کدوکش)	300 گرام
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں پر پسا ہوا لہسن اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں جھینگے ایک منٹ تل کر نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اس میں لہسن اور ٹماٹر ہلکا سا سینک کر نکال لیں۔ مایونیز میں سرکہ، کالی مرچ، ہرا دھنیا، لہسن، ٹماٹر اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کو سلائسوں پر لگائیں، اُن پر جھینگے رکھ کر پنیر ڈالیں۔ سلائسوں کو بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

گلاب جامن

گلاب جامن رشتے دار ہے ایران، ترکی اور اس کے اُوپر کے علاقوں کی مٹھائیوں کی

نیر رباب

یہ اُس زمانے کی بات ہے جب میں اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کو روز سونے سے پہلے ایک کہانی سنایا کرتی تھی۔ یہ کہانیاں عام طور پر فرمائشی ہوتی تھیں یعنی جو کہا گیا وہی سناؤں۔ ان کی فرمائشیں بہت معصوم مگر بے حد عجیب و غریب بھی ہوتی تھیں۔ کبھی کہتے چائے کی کہانی سناؤ، کبھی تو لئے کی کہانی، کبھی بادلوں میں بنتی شکلوں کی کہانی، اور میں کچھ سنی سنائی اور کچھ گھڑی ہوئی باتوں سے ایک کہانی بُن کر سنا دیا کرتی تھی، مجھے لگتا ہے شاید کہانی کہنا میں نے اُن ہی سے سیکھا۔

ایک رات جب گھر میں دعوت کے بعد ہم دادای اماں کے کمرے میں سونے کے لئے لیٹے تو جو فرمائش آئی وہ بہت مزیدار بھی تھی اور حیران کُن بھی یعنی گلاب جامن کی کہانی سنائیں، شاید دعوت میں گلاب جامن کھانے کے بعد ہی بچوں کو اس بات کا خیال آیا ہوگا۔ میں نے کہانی کا رُخ دادی اماں کی طرف موڑ دیا تھا کہ آج ہم دادای اماں کے کمرے میں ہیں تو وہی کہانی بھی سنائیں گی، دادای اماں کی معلومات بھی خوب ہیں اور وہ کتابیں بھی بہت پڑھتی ہیں تو یقیناً انہوں نے گلاب جامن کے بارے میں بھی پڑھا ہوگا۔

دادی اماں نے کہانی کچھ اس طرح شروع کی: اب سے کئی سو سال پہلے کا ذکر ہے جب مغل بادشاہ ایران اور افغانستان سے ہوتے ہندوستان آئے تو اپنے ساتھ اپنے باورچی بھی لے کر آئے جو اُن کی پسند کے کھانے بناتے، کبھی پورا بکرا بھونتے تو کبھی بریانی بناتے۔ طرح طرح کے کھانے دسترخوان پر سجائے جاتے۔ کھانے کے بعد دل چاہتا کہ کوئی میٹھا بھی کھایا جائے۔ کھانے کے بعد میٹھا پیش کرنے کا رواج بھی مغل بادشاہوں نے ڈالا تھا۔ گلاب جامن رشتے دار ہے ایران، ترکی اور اس کے اُوپر کے علاقوں کی مٹھائیوں کی۔ ایران افغانستان میں ہوتی ہے بامیا، جو پکوڑوں کی طرح تل کر شیرے میں ڈال دی جاتی ہیں۔ ایک اور مٹھائی ہوتی ہے جسے عرب کہتے ہیں لقمۃ القاضی جس کا ذکر قدیم کتابوں میں ملتا ہے۔ یہ بھی پکوڑوں کی طرح تل کر شکر کے شربت میں کئی گھنٹوں کے لئے ڈبو دی جاتی تھی، دار چینی اور تل چھڑک کر پیش کی جاتی، مگر جب یہی مٹھائی ہندوستان پہنچی تو اس کا نام بدل گیا اور عربی کے بجائے فارسی اور ہندی کو ملا دیا گیا اور یہ گلاب جامن کے نام سے مشہور ہوگئی۔ گلاب جامن کے شیرے میں گلاب کا عرق ڈلتا تھا، اس لئے وہاں سے تو آیا گلاب، اور اسکے جامن جیسے رنگ کی وجہ سے لیا گیا جامن، بس اس طرح وہ نام مل کر ایک نام بن گیا۔ پہلے صرف ہندوستان پاکستان کے آس پاس کے ملکوں میں ملتی تھی مگر اب پوری دنیا میں ملنے لگی ہے۔ مجھے یاد ہے جب تمہارے دادا پاکستان بننے سے پہلے نیپال گئے تھے تو انہوں نے مجھے بتایا تھا کہ نیپال میں گلاب جامن کو لال موہن کہتے ہیں۔ پھر دادی اماں نے گلاب جامن بنانے کی ترکیب بھی بتائی جس کے مطابق کھوئے میں تھوڑا سا میدہ اور سوڈا ملا کر پانی سے گوندھ لیں، چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر درمیانی آنچ میں تل لیں، 2 پیالی پانی میں شکر، الائچی اور زعفران ڈال کر شیرہ بنائیں اور ذرا گرم شیرے میں گلاب کا عرق ملا کر تلی ہوئی گلاب جامن کو 2 سے 3 گھنٹوں کے لئے بھگو دیں۔ گلاب جامن کی چھوٹی سی گولی شیرہ پی کر بڑی ہو جائے گی پھر ڈش میں نکال کر پستے بادام سے سجا کر پیش کر دیں۔ انہوں نے ہمیں اچھی گلاب جامن بنانے کی کچھ ٹپس بھی بتائیں جیسے کہ گلاب جامن کے کھوئے کو بہت زیادہ نہیں گوندھیں۔ نرم گلاب جامن بنانے ہوں تو گلاب جامن کی گولیاں بنا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں پھر تلیں۔ انہیں زیادہ گرم تیل میں نہ تلیں ورنہ گلاب جامن باہر سے سرخ اور اندر سے کچی رہے گی۔

جب میں اپنی یادوں کو لکھتے ہوئے لقمۃ القاضی کے بارے میں ڈھونڈ رہی تھی تو پتہ چلا کہ ترکی زبان میں اور عربی میں لقمہ کا مطلب ہوتا ہے کسی چیز سے منہ بھر جانا تو پہلے تو اتنی بڑی گلاب جامن بنا کرتی تھیں کہ اگر ایک منہ میں رکھ لیں تو منہ کئی منٹ کے لئے بند ہو جاتا، مگر اب بائٹ سائز گلاب جامنیں دستیاب ہیں جنہیں لوگ پیار سے گلبی (gulbi) کہہ کر پکارتے ہیں۔ کراچی کی کئی دکانوں پر اب بھری ہوئی گلاب جامن بھی ملنے لگی ہیں جن میں کریم یا خشک میوہ بھر دیا جاتا ہے تاکہ جب کاٹ کر رکھا جائے تو زیادہ خوبصورت لگے اور کھانے والے کو بھی ایک میٹھا تحفہ ملے تو پھر کب بنا رہے ہیں آپ گلاب جامن؟؟؟

☆لقمۃ القاضی کا ذکر 13ویں صدی میں البغدادی نے کیا ہے۔ ■

روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

نادیہ (راولپنڈی)

قادری صاحب السلام علیکم۔ میری منگنی کو تین سال ہو چکے تھے لڑکے والوں کیطرف سے شادی میں ٹال مٹول ہو رہی تھی ہر سال یہ کہا جاتا تھا کہ اگلے سال چھوٹی عید کے بعد کریں اور جب عید قریب ہوتی تھی تو بات بقر عید پر ٹل جاتی تھی اور جب بقر عید قریب آتی تھی تو کوئی نہ کوئی بہانہ کر کے بات پھر اگلے سال چھوٹی عید پر ٹل جاتی تھی۔ عمر ڈھلتی جا رہی تھی آپ سے رابطہ کر کے لوح نکاح حاصل کیا اور وظیفہ بھی مکمل کر لیا تھا سسرال میں ہونے کیوجہ سے آپ سے رابطہ نہ کر سکی قادری صاحب آپکی دعاؤں سے اس سال شعبان کے مہینے میں میری شادی ہو چکی ہے بہت خوش ہوں کہ آپ سے پوچھنا ہے کہ لوح نکاح ابھی تک میرے پاس ہے اسکا اب کیا کروں۔ راہنمائی فرمادیں۔

جواب۔ بیٹی شادی مبارک ہو۔ لوح نکاح کو اب ٹھنڈا کرادیں اللہ آپکا نصیب اچھا کرے۔ (آمین)

فرزانہ (حیدرآباد)

انکل میں اپنے کزن کو بہت پسند کرتی تھی ہم دونوں بچپن سے ایک دوسرے کو بہت چاہتے تھے مگر خاندانی اختلافات کیوجہ سے والدین کسی طور بھی شادی کیلئے راضی نہیں ہوتے تھے بہت وظیفے پڑھے مگر مسئلہ حل نہ ہوا آپکو فون کر کے اپنا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے بڑے اطمینان سے میرا مسئلہ سنا اور زعفران سے لکھا ہوا ایک تعویز اور چند آیات پڑھنے کو دیں جو میں آپکی ہدایت کے مطابق Regular پڑھتی رہی ابھی وظیفہ پڑھتے ہوئے 2 مہینے ہی گزرے تھے کہ کزن کے والدین کا دل موم ہو گیا اور وہ شادی پر رضامند ہو گئے اور پچھلے مہینے بڑی دھوم دھام سے ہماری منگنی ہو گئی ہے انکل یہ سب کچھ آپکی دعاؤں کی بدولت ممکن ہوا ہے اللہ تعالیٰ آپکو صحت وتندرستی عطا فرمائے پڑھائی جاری رکھوں یا ختم کر دوں؟

جواب۔ جیتی رہو! پڑھائی کو نکاح ہونے تک جاری رکھو انشاء اللہ شادی کے معاملات بھی خوش اسلوبی سے طے پا جائینگے۔

سمیرا (کراچی)

قادری صاحب! چھوٹی بہن کے رشتے کا مسئلہ تھا دو مرتبہ منگنی ہو کر ٹوٹ گئی تھی اُسکے بعد سے اسکا رشتہ کہیں طے ہوتا ہی نہیں تھا آپ سے لوح نکاح حاصل کیا تھا الحمدللہ پچھلے مہینے اسکی بہت اچھی جگہ شادی ہو گئی ہے اب لوح نکاح کا کیا کروں ہدایت فرمادیں۔

جواب۔ بیٹی! اپنی حیثیت کیمطابق 3 مسکینوں کو ایک وقت کا پیٹ بھر کر کھانا کھلا دو اور لوح کو بہتے صاف اور پاک پانی میں بہادو۔

مسز حیات (لاہور)

قادری صاحب! اللہ آپکو لمبی عمر عطا فرمائے میں اپنی چھوٹی بیٹی کی شادی کیلئے بہت پریشان تھی اچھے گھرانوں سے رشتے آتے تھے مگر بات بنتی ہی نہیں تھی ایک دو لوگوں سے معلوم کیا تو انہوں نے رشتے پر بندش بتائی مگر بندش کو ختم کوئی نہ کر سکا آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے بھی بندش بتائی اور بندش کو ختم کرنے کیلئے لوح نکاح تیار کر کے بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور آپکی دعاؤں سے تقریباً ایک مہینے پہلے میری بیٹی کی ایک بہت اچھے اور شریف گھرانے میں شادی ہو گئی ہے ہم مطمئن ہیں اور بچی بھی اپنے گھر میں بہت خوش ہے قادری صاحب میں چاہتی ہوں کہ میری بیٹی کی خوشیاں برقرار رہیں اور اسکی ازدواجی زندگی میں کوئی دکھ نہ آئے اسکے لیے مجھے کوئی ایسی چیز عنایت فرمائیں کہ میری بیٹی حاسدوں کے حسد اور شر سے محفوظ رہے۔

جواب۔ بہن! اللہ آپکی بیٹی کو ہمیشہ خوش وخرم رکھے! آپکی بیٹی کے بہترین مستقبل کیلئے کہ آپکی بیٹی کی ازدواجی زندگی میں کبھی کوئی آنچ نہ آئے اس مقصد کیلئے مبارک پتھر نگمراج تجویز کر رہا ہوں پڑھائی کیا ہوا پتھر ہو گا انگوٹھی بنوا کر پہنے انشاء اللہ نہ صرف یہ کہ حاسدوں کے حسد سے محفوظ رہے گی بلکہ اپنے شوہر اور تمام سسرال والوں کی نور نظر رہے گی اسکو بھی لوح نکاح کیطرح ڈاک کے ذریعے (By post) منگوا سکتی ہیں۔

زینب (میانوالی)

شاہ صاحب! میری شادی کو 5 سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی اس سلسلے میں آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے میری کوکھ باندھ دی ہے آپ نے لوح وارث تیار کر کے دی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا وظیفہ ابھی پڑھ رہی ہوں آپ کی دعا سے 2 مہینے ہو گئے ہیں اُمید سے ہوں مزید ہدایت فرمادیں اب کیا کرنا ہے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! اپنی وظیفے کو ساتویں مہینے تک اسی طرح جاری رکھنا ہے ساتواں مہینہ ختم ہونے پر مجھ سے لازمی رابطہ کرنا۔ اللہ کے کرم سے سب ٹھیک ہو جائے گا۔

مریم (گجرات)

قادری صاحب میں ایک لڑکے سے بہت پیار کرتی ہوں مگر اظہار کی ہمت نہیں ہے آپ کچھ ایسا کریں کہ وہ خود میری طرف مائل ہو جائے میں زندگی بھر آپکی شکر گزار رہوں گی۔

جواب۔ بیٹی آپ ہمارے آفس سے اپنے لئے لوح مراد منگوالیں انشاء اللہ مراد پوری ہو جائے گی۔

مبارک پتھر Lucky Stone

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیاتِ مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل : 0336-2297786 / 0333-2105914 / 0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

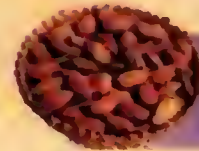
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

ٹوٹکے

اندر دھنسے ہوئے گالوں کے لئے

گالوں کا اندر دھنس جانا کمزوری کی علامت ہوتی ہے۔اس کے لئے دودھ‘ پالک‘ چقندر‘ سیب سمیت طاقت ور اشیاء کھائیں۔

وزن کم کرنے کے لئے

اگر وزن میں کمی کرنی ہے تو ایک گلاس پانی کو خوب اچھی طرح سے اُبال لیں۔اس میں دار چینی کی 2 ڈنڈیاں ڈال کر چولہا بند کردیں۔ جب پانی نیم گرم ہوجائے تو اس میں 2 چائے کے چمچے شہد ملا کر ½ گلاس پی لیں‘ باقی فرج میں رکھ دیں اور اسے صبح نہار منہ پی لیں۔

چکنی جلد کی صفائی کے لئے

چکنی جلد کی صفائی بہت مشکل کام ہے۔2 چائے کے چمچے پسے ہوئے بادام ایک پیالی عرق گلاب میں ملالیں‘ پھر چھان کر بوتل میں بھر لیں۔اس آمیزے کو روزانہ رات کے وقت چہرے پر لگائیں‘ صبح صاف پانی سے دھولیں‘ جلد صاف ستھری ہوجائے گی۔اس کے علاوہ ½ پیالی عرق گلاب میں ¼ پیالی گلیسرین ملائیں۔اسے روئی کی مدد سے چہرے پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں‘ پھر صاف پانی سے چہرہ دھولیں۔

پسینے کی بدبُو دُور کرنے کے لئے

پانی کی بالٹی میں ایک چھوٹا ٹکڑا پھٹکری ڈال کر اس پانی سے جسم کو گیلا کریں اور چند منٹ کے بعد نہالیں۔ٹیلکم پاؤڈر کبھی استعمال نہ کریں۔

جوڑوں کے کالے نشان دُور کرنے کے لئے

گھٹنوں‘ ٹخنوں اور ہاتھ کے کالے پڑنے پر جوڑوں پر پیٹرولیم جیلی ملیں۔ جلد ہی نشان دُور ہوجائیں گے۔

تھکن بھگانے کے لئے

اگر تھکن سوار ہورہی ہو تو ½ بالٹی پانی میں ایک چائے کا چمچہ ہلدی ملا کر جسم کو دھولیں۔اس کے بعد ایک مگے میں پانی لے کر تھوڑا سا یوڈی کلون ملا کر جسم پر ڈال لیں‘ ساری تھکن بھاگ جائے گی۔